BOWFLEX

MAX TRAINER M3i

MANUEL D'ASSEMBLAGE/D'UTILISATION

Cette machine est conforme aux normes CE.

Table des matières/Enregistrement

Précautions de sécurité - Assemblage	3
Étiquettes de mise en garde/Numéro de série	4
Descriptif	5
Avant l'assemblage	5
Pièces	6
Accessoires	7
Outils	7
Assemblage	8
Déplacement de la machine	18
Mise à niveau de la machine	18
Précautions de sécurité	19
Caractéristiques	20
Caractéristiques de la console	21
Levier de changement de résistance	23
Les bases du fitness	25
Fonctions	31
Montée/descente de la machine	31
Mode Up/Idle (actif/inactif)	32
Programme Quick Start (démarrage rapide)	33
Programme MAX Workout (entraînement MAX)	33
Mode Paused/Results (pause/résultats)	34
Modification d'un profil utilisateur	34
Personnalisation du programme MAX	35
Mode Console Setup (paramétrage de la console)	36
Entretien	37
Pièces d'entretien	38
Dépannage	40
Guide de perte de poids	42

Pour valider la prise en charge de la garantie, conservez votre preuve d'achat originale et enregistrez les informations suivantes :

Numéro de série _____

Date d'achat _____

Pour enregistrer la garantie de votre produit, contactez votre distributeur local.

Pour tout problème ou question quant à votre machine ou à sa garantie, contactez votre distributeur local Bowflex. Pour trouver votre distributeur local, consultez : **www.nautilusinternational.com**

Nautilus, Inc., www.NautilusInc.com - Service clients : technics@nautilus.com | Nautilus, Inc., 18225 NE Riverside Parkway, Portland, OR 97230 USA | Imprimé en Chine |

© 2014 Nautilus, Inc. | ® indique les marques commerciales enregistrées aux États-Unis. Ces marques peuvent être enregistrées dans d'autres pays ou encore protégées par le droit commun. Bowflex, le logo B, Bowflex Max Trainer, Bowflex Connect, Nautilus, Schwinn et Universal sont des marques commerciales détenues par ou sous licence de Nautilus, Inc. Polar® et OwnCode® sont des marques de leurs propriétaires respectifs.

SEUL LE MANUEL ANGLAIS EST L'ORIGINAL

Ce logo indique un danger potentiel pouvant engendrer des blessures graves, voire la mort.

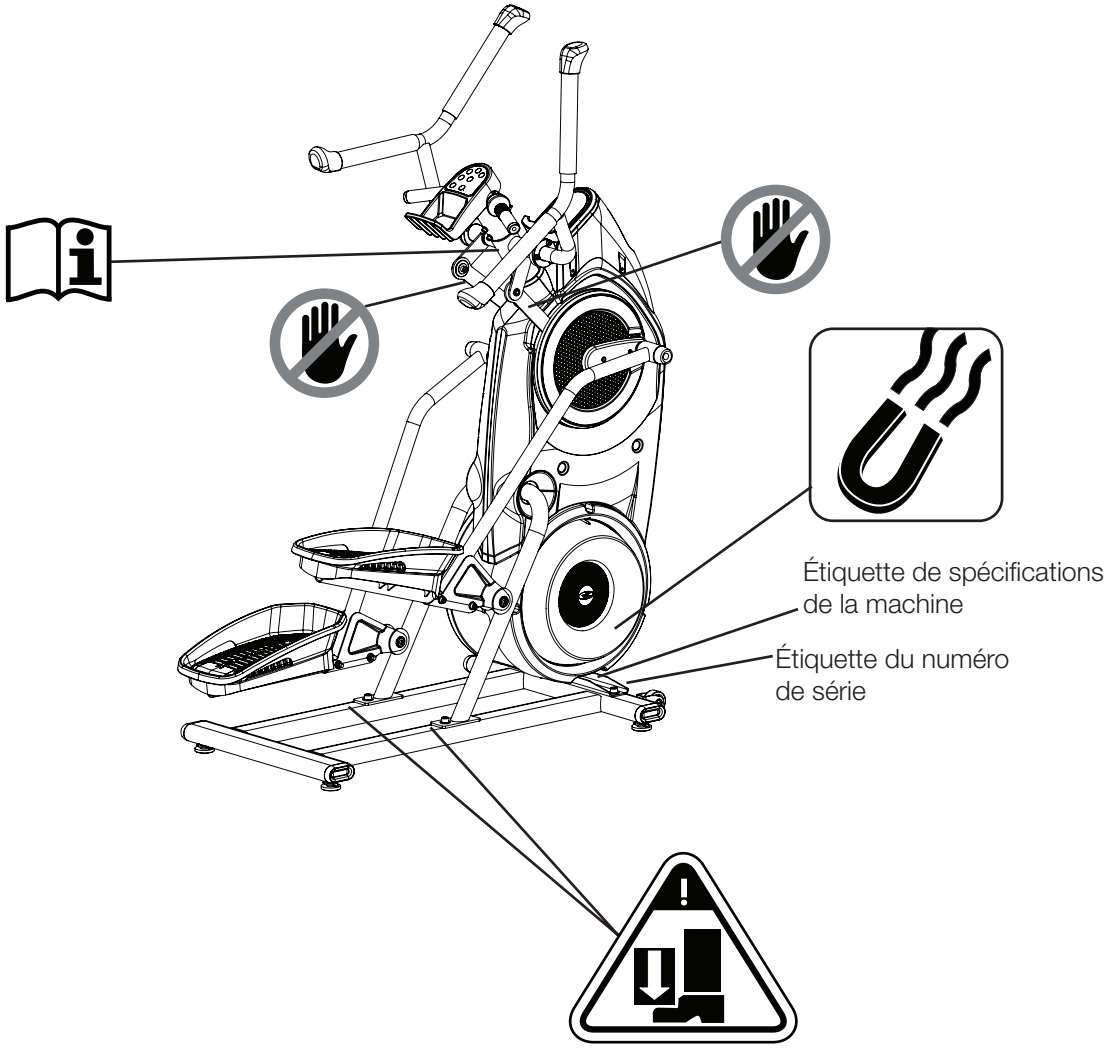
Veuillez suivre les recommandations ci-après :

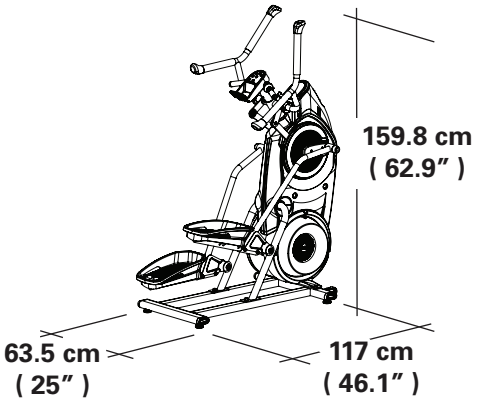
Lisez les étiquettes de mise en garde apposées sur la machine.

Prenez connaissance des instructions d'assemblage.

- Éloignez les tiers et les enfants de la machine lors de son assemblage.
- Ne connectez pas le bloc d'alimentation à la machine sans y avoir été invité.
- N'assemblez pas la machine à l'extérieur ou dans un environnement humide.
- Effectuez l'assemblage dans un espace de travail approprié, loin du passage des tiers.
- Certains composants sont lourds ou difficiles à manier. Demandez l'aide d'une deuxième personne pour leur assemblage. Ne réalisez pas seul des opérations qui demandent l'intervention de deux personnes.
- Installez cette machine sur une surface plane, horizontale et solide.
- Ne modifiez pas l'assemblage ni les fonctionnalités de la machine. Vous pourriez en effet compromettre la sécurité et annuler ainsi la garantie de votre machine.
- N'utilisez que des pièces de rechange et de la visserie Nautilus. La non utilisation de pièces de rechange d'origine peut occasionner des risques pour les utilisateurs, empêcher le fonctionnement correct de la machine ou en annuler la garantie.
- N'utilisez pas la machine avant d'avoir terminé son assemblage et son inspection, afin de garantir des performances correctes et en accord avec le manuel.
- Lisez la totalité du manuel fourni avec la machine avant son utilisation. Conservez ce manuel pour référence future.
- Suivez les instructions de montage dans l'ordre où elles vous sont données. Un montage incorrect peut en effet engendrer des blessures ou un mauvais fonctionnement de la machine.
- Cette machine contient des aimants. Les champs magnétiques peuvent interférer avec l'utilisation normale de certains appareils médicaux à proximité. Il est possible que des utilisateurs se trouvent à proximité des aimants durant l'assemblage, l'entretien et/ou l'utilisation de la machine. Il est impératif de consulter un médecin avant d'utiliser cette machine si vous portez un dispositif médical tel qu'un pacemaker. Référez-vous à la section Étiquettes de mise en garde/Numéro de série afin de déterminer l'emplacement des aimants.
- CONSERVEZ PRECIEUSEMENT CES INSTRUCTIONS !

Étiquettes de mise en garde et numéro de série





Poids maximal de l'utilisateur : 136 kg (300 lb)

Surface totale (encombrement) de la machine : 7429,5 cm^2

Hauteur maximale des pédales : 48,5 cm (19,1 po)

Poids de la machine : 63,4 kg (139,8 lb)

Alimentation :

Tension en fonctionnement :	9 V CC
Courant en fonctionnement :	1,5A
Adaptateur de courant alternatif :	220-240VAC, 50Hz

Conforme aux normes européennes suivantes :

CE ISO 20957

Cette machine NE DOIT PAS être mise au rebut avec les déchets ménagers, mais recyclée de la manière appropriée. Pour une mise au rebut appropriée, suivez les méthodes indiquées par les déchetteries.

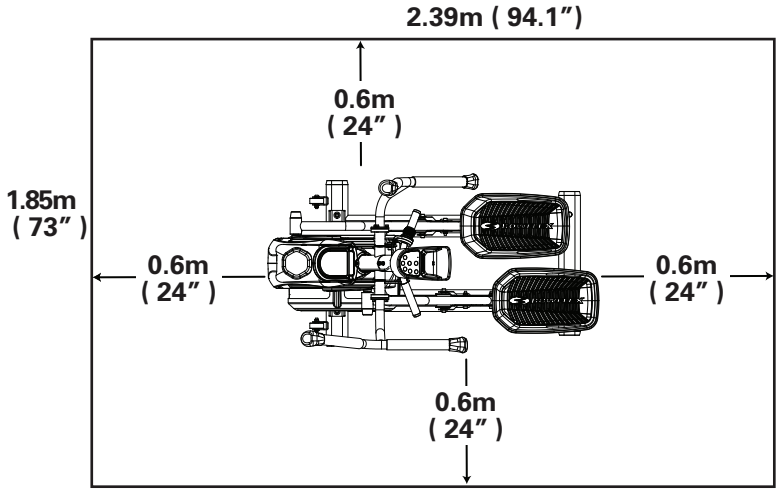
Avant l'assemblage

Choisissez l'endroit où vous allez installer et faire fonctionner votre machine. Pour un fonctionnement sûr, il doit s'agir d'une surface plane et solide. Prévoyez une zone d'entraînement d'au moins 185,4 cm x 239 cm (73" x 94,1"). Installez la machine sous une hauteur de plafond suffisante, en tenant compte de la hauteur de l'utilisateur et de la hauteur maximale des pédales.

Conseils de base pour l'assemblage

Lors de l'assemblage de la machine, veuillez respecter ces consignes élémentaires :

- Avant tout assemblage, prenez connaissance des Précautions de sécurité.
- Rassemblez toutes les pièces nécessaires à chaque étape d'assemblage.
- À l'aide des clés recommandées, tournez les boulons et les écrous vers la droite (sens des aiguilles d'une montre) pour serrer, et vers la gauche (sens inverse des aiguilles d'une montre) pour desserrer, sauf indication contraire.
- Pour fixer 2 pièces, soulevez légèrement et visez à travers les trous de boulon afin d'insérer plus facilement le boulon dans les trous.
- L'assemblage suppose la participation de 2 personnes.



Tapis de l'appareil

Le tapis du Bowflex Max Trainer™ (en option) vous aidera à bien délimiter votre zone d'entraînement. Il constitue en outre une couche de protection supplémentaire pour votre sol. Ce tapis en caoutchouc constitue une surface antidérapante qui limite l'électricité statique, réduisant ainsi les erreurs d'affichage et les erreurs de course. Si possible, disposez le tapis Bowflex Max Trainer™ avant de commencer l'assemblage de la machine.

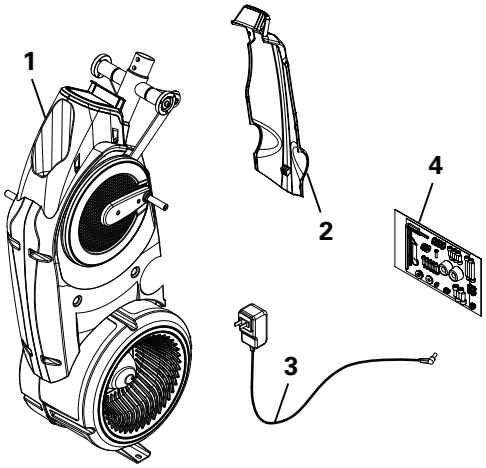
Pour commander le tapis en option, contactez votre distributeur local.

Pièces

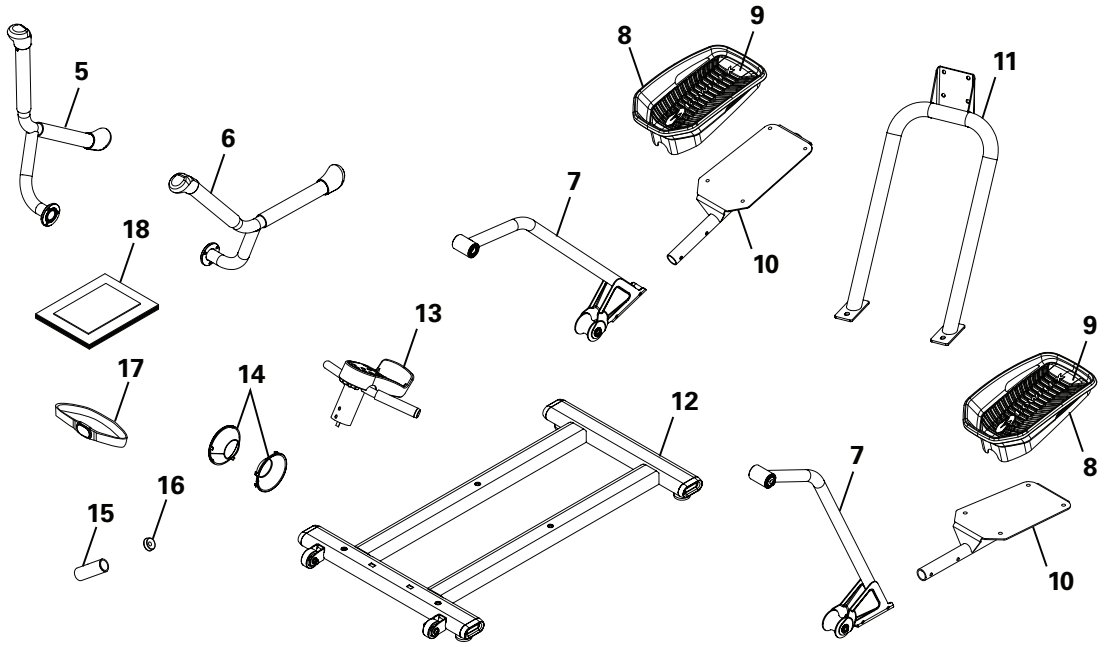
(2 cartons)

CARTON 1

Pièce	Qté	Description
1	1	Châssis
2	1	Cache, arrière
3	1	Adaptateur AC
4	1	Kit de visserie

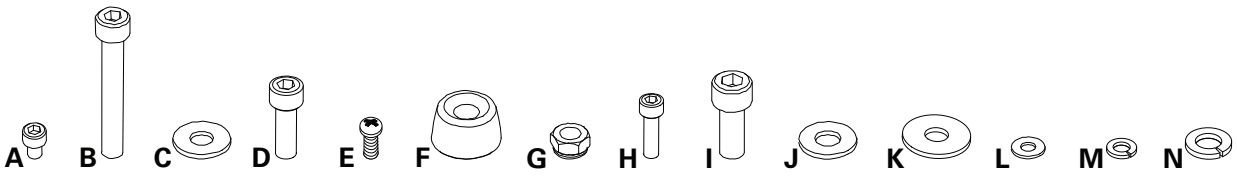


CARTON 2



L'autocollant R indique la partie droite de la machine. L indique la partie gauche.

Pièce	Qté	Description	Pièce	Qté	Description
5	1	Poignée supérieure, droite	12	1	Stabilisateur
6	1	Poignée supérieure, gauche	13	1	Poignée statique
7	2	Tige	14	2	Capuchon
8	2	Repose-pied	15	1	Grip de la poignée statique
9	2	Insert du repose-pied	16	1	Capuchon de la poignée statique
10	2	Pédale	17	1	Sangle thoracique de mesure de fréquence cardiaque
11	1	Rail	18	1	Kit manuel



Pièce	Qté	Description	Pièce	Qté	Description
A	8	Vis hexagonale à pans creux, M6x1.0x8	H	10	Vis hexagonale à pans creux, M6x1.0x20
B	4	Vis hexagonale à pans creux, M8x1.25x55	I	4	Vis hexagonale à pans creux, M10x1.5x25
C	12	Rondelle, plate M8x18	J	4	Rondelle, plate M10x23
D	6	Vis hexagonale à pans creux, M8x1.25x20	K	2	Rondelle, plate M8x24
E	1	Vis cruciformes à tête cylindrique, M5x0.8x20	L	4	Rondelle, plate M6x13
F	2	Capuchon	M	10	Rondelle de frein, M6
G	4	Écrou autofreiné, M8	N	6	Rondelle de frein, M8

Outils

Inclus

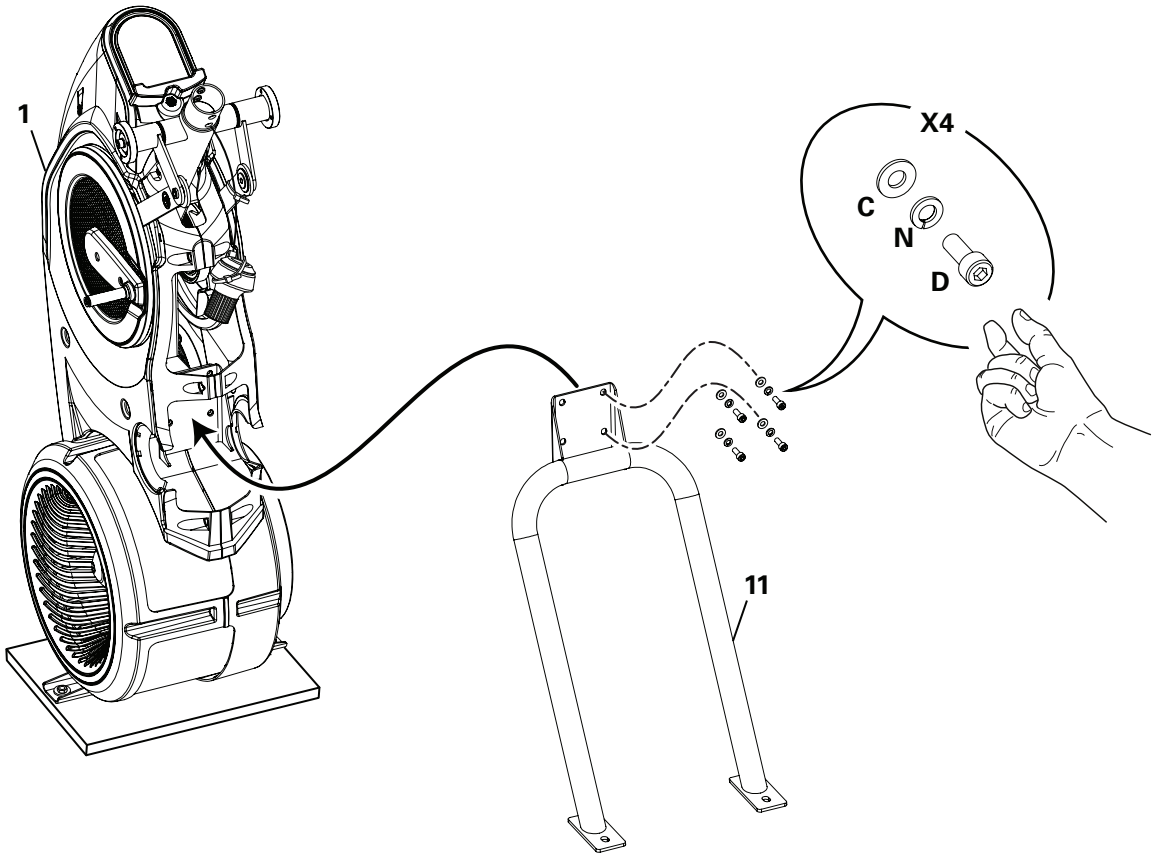
#2
5 mm
6 mm
8 mm

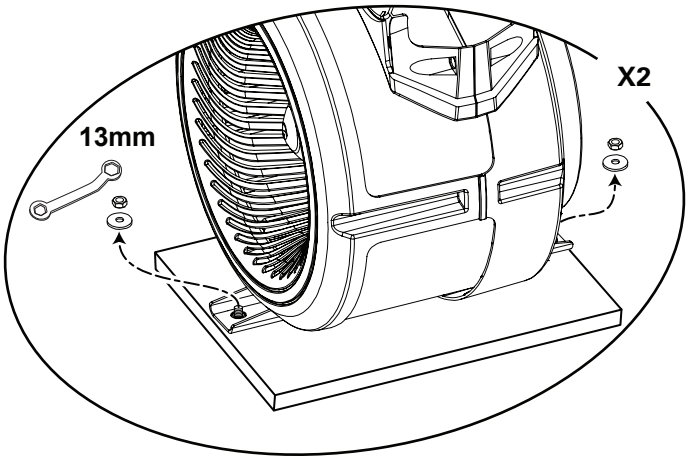
13 mm

1. Arrimez le rail au châssis, puis détachez le châssis de son plateau d'expédition

Certains composants sont lourds ou difficiles à manier. Demandez l'aide d'une deuxième personne pour leur assemblage. Ne réalisez pas seul des opérations qui demandent l'intervention de deux personnes.

AVERTISSEMENT : serrez la visserie à la main.

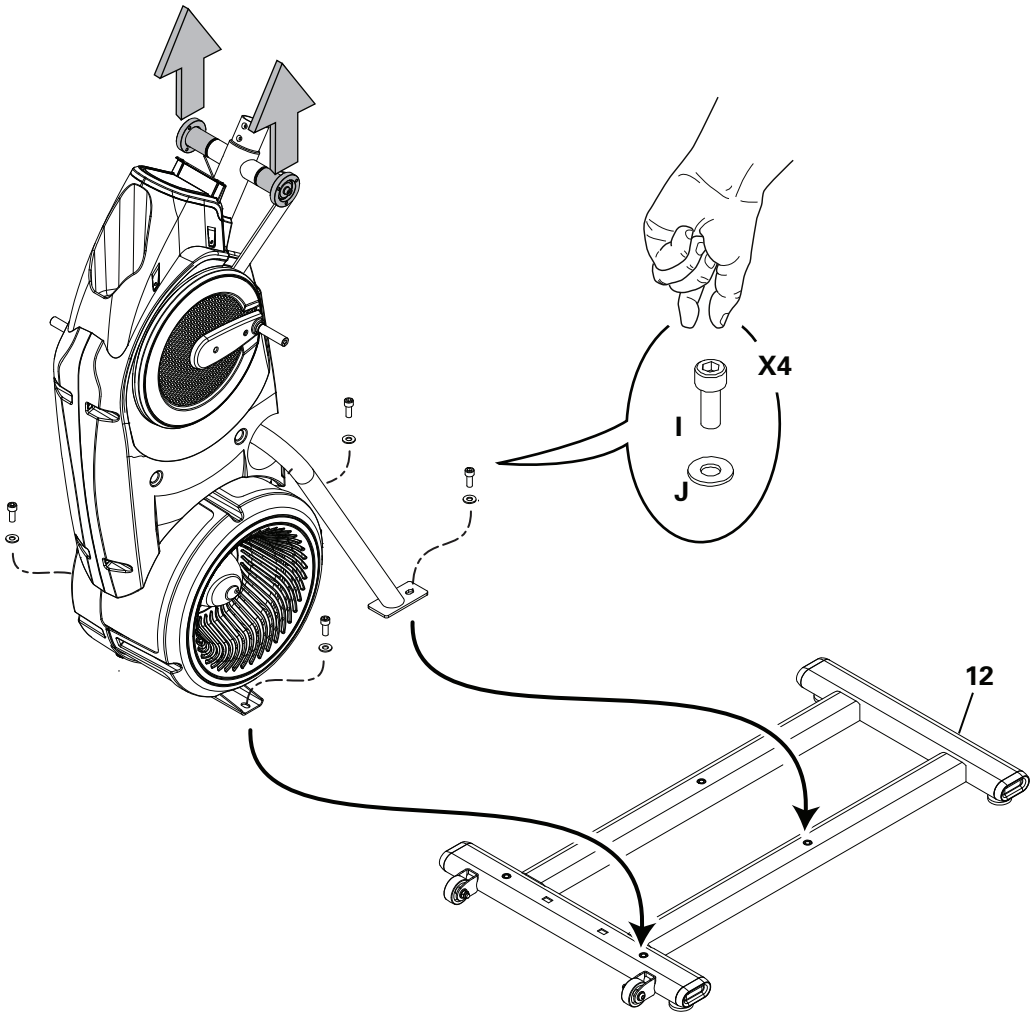




2. Soulevez précautionneusement le châssis du plateau d'expédition et arrimez-le au stabilisateur

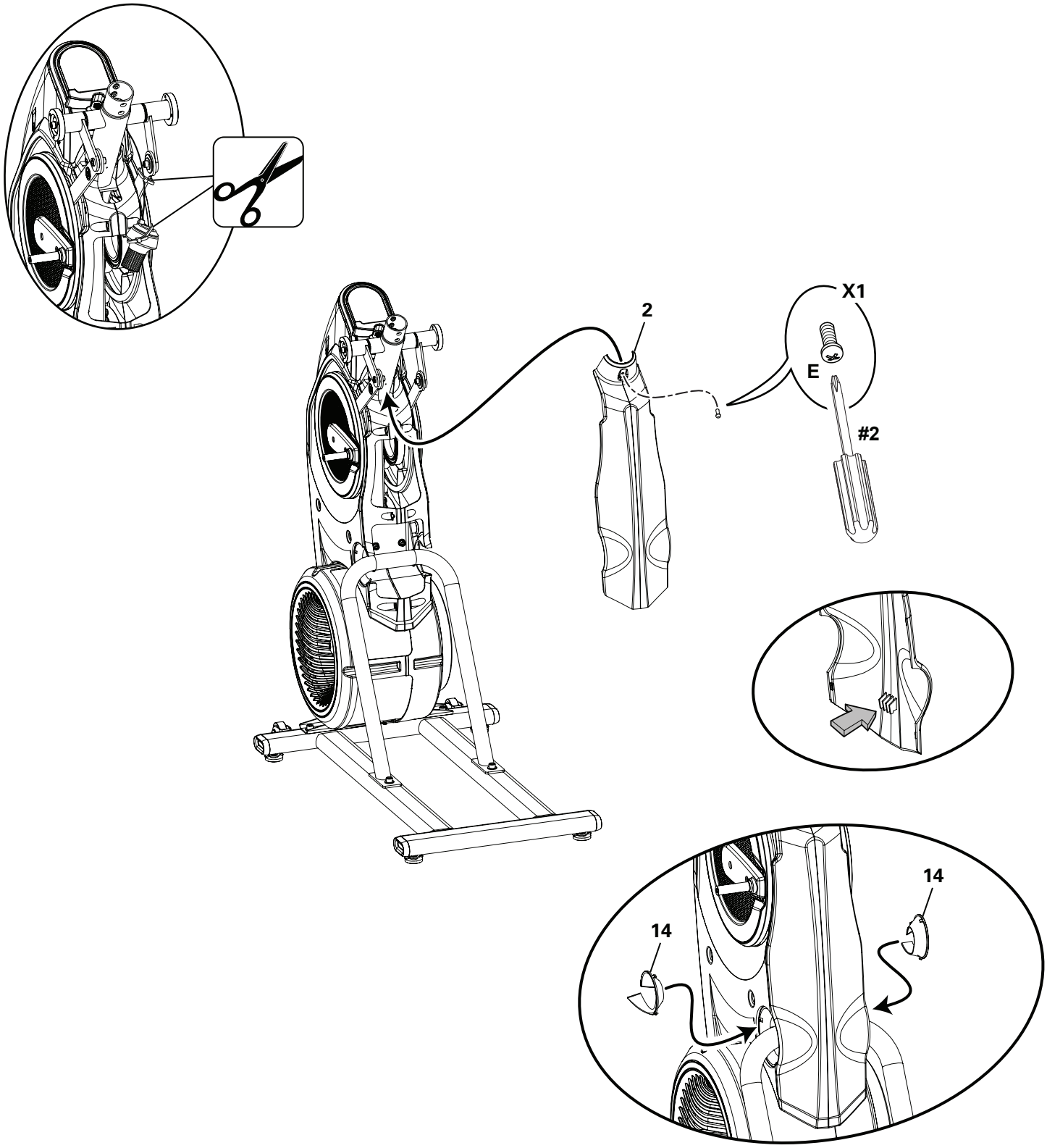
Certains composants sont lourds ou difficiles à manier. Demandez l'aide d'une deuxième personne pour leur assemblage. Ne réalisez pas seul des opérations qui demandent l'intervention de deux personnes. Soulevez le châssis depuis l'extérieur du pivot, comme indiqué ci-dessous.

AVERTISSEMENT : Une fois la visserie serrée à la main, serrez complètement TOUTE la visserie posée aux étapes précédentes.



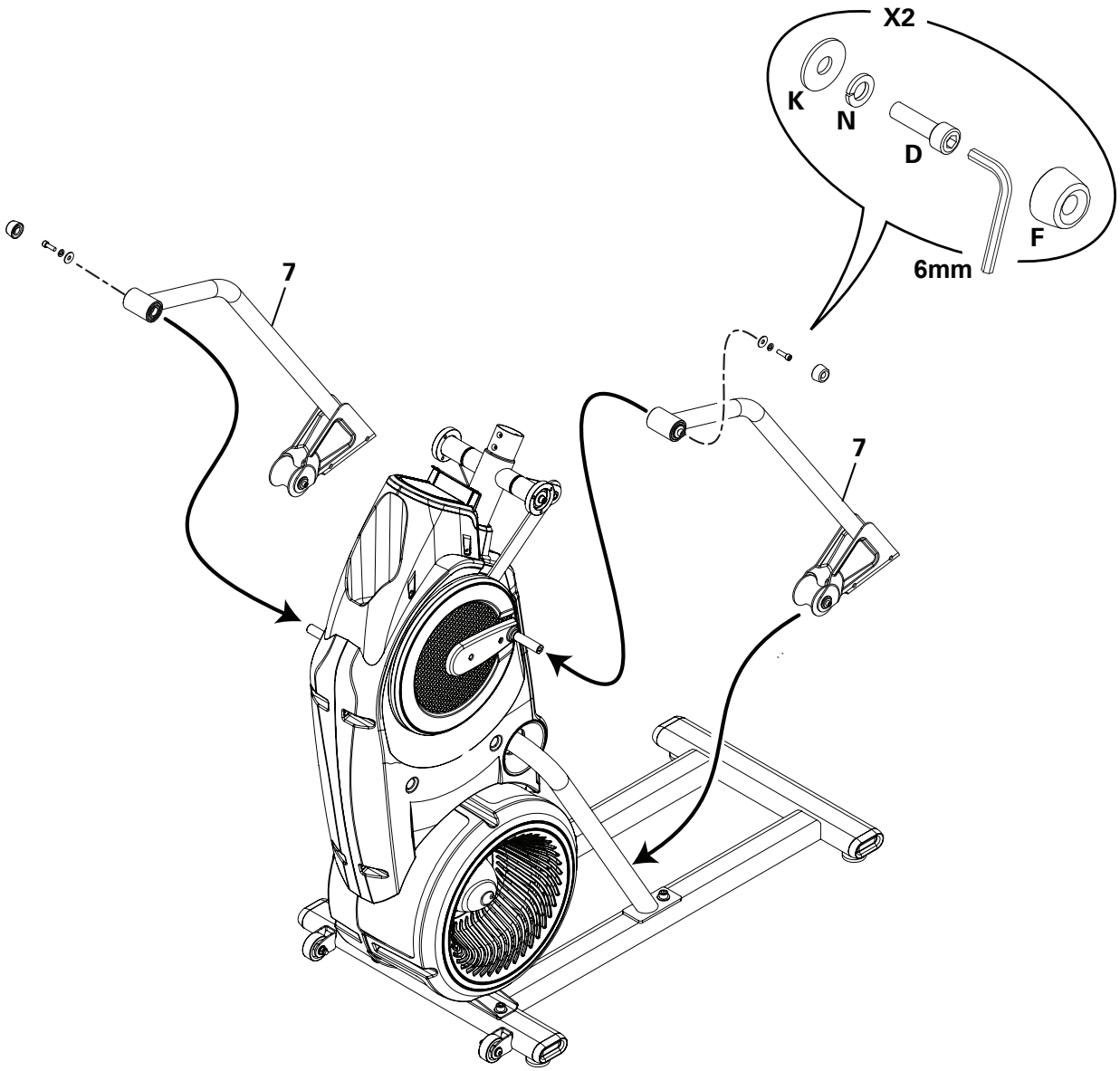
3. Coupez les attaches d'emballage et arrimez le cache arrière et les capuchons au châssis.

AVERTISSEMENT : Placez le crochet interne du cache arrière sur le châssis, puis faites-le pivoter vers le haut de manière à le mettre en place.



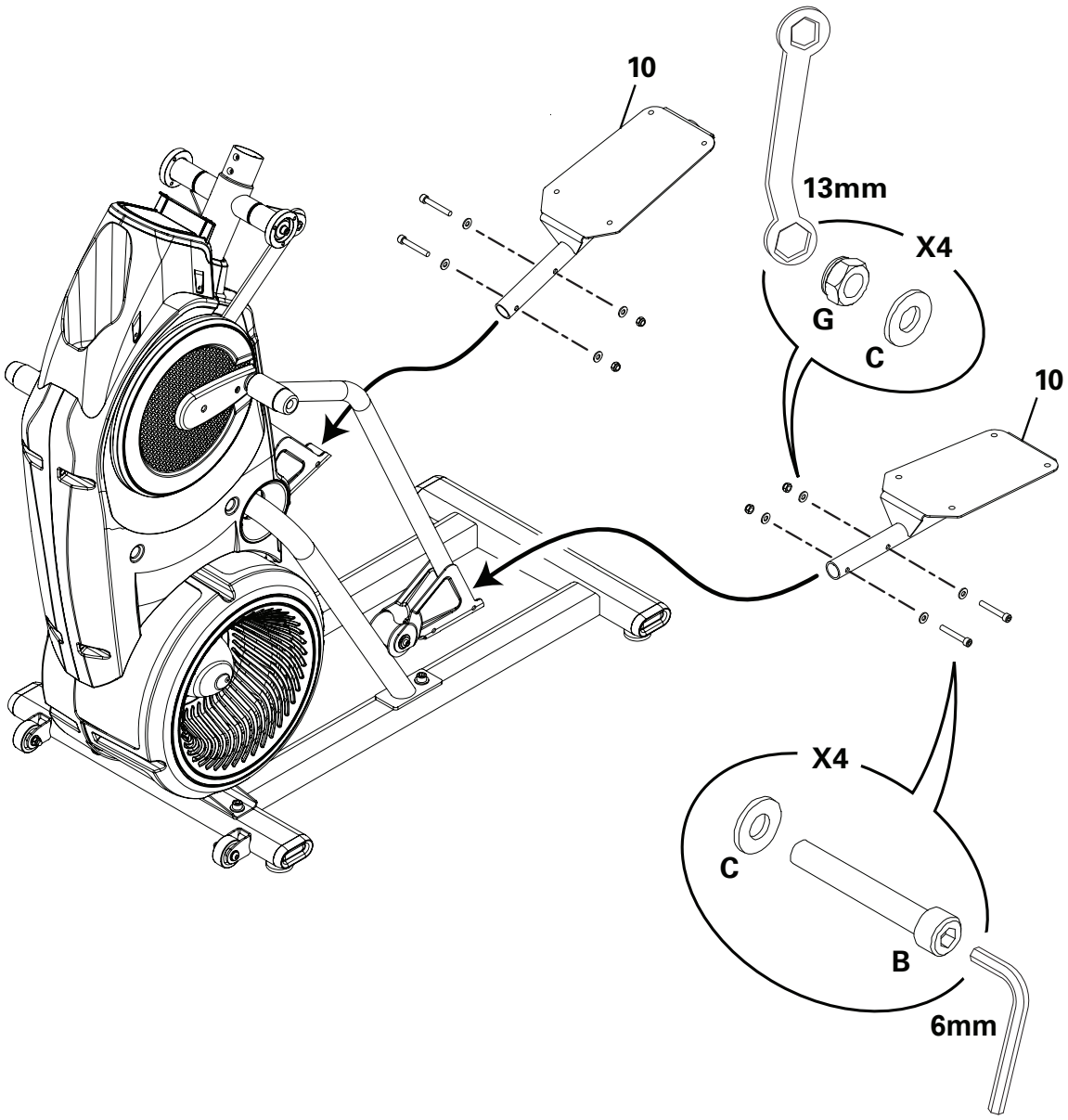
4. Arrimez les tiges au châssis

Remarquez que les tiges sont connectées. Lorsque les unes bougent, elles entraînent les autres dans leur mouvement.

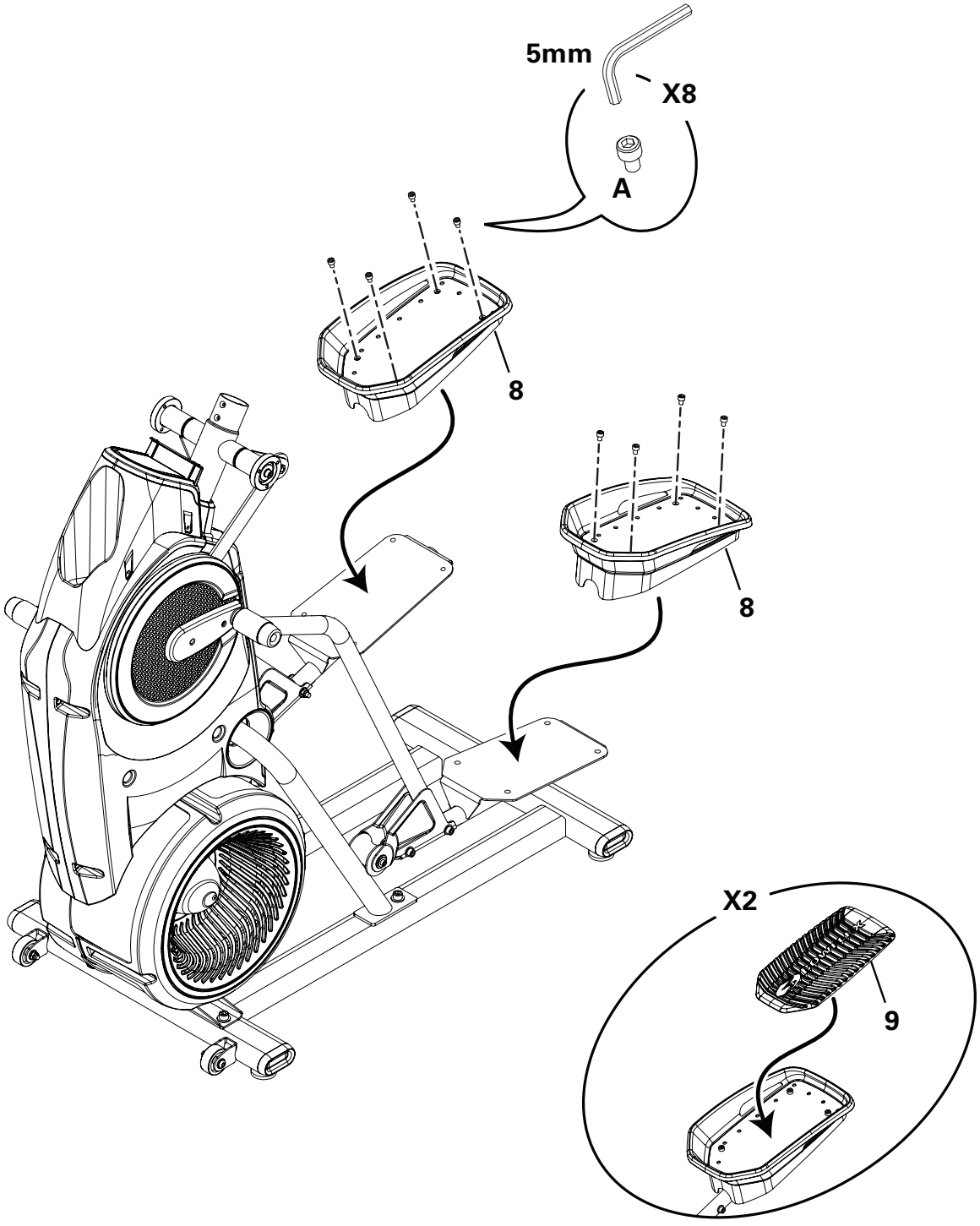


5. Arrimez les pédales au châssis

Pour éviter toute blessure grave lorsque vous insérez les extrémités des tubes dans les tiges, veillez à ne pas vous coincer les doigts ou les mains dans le mécanisme.



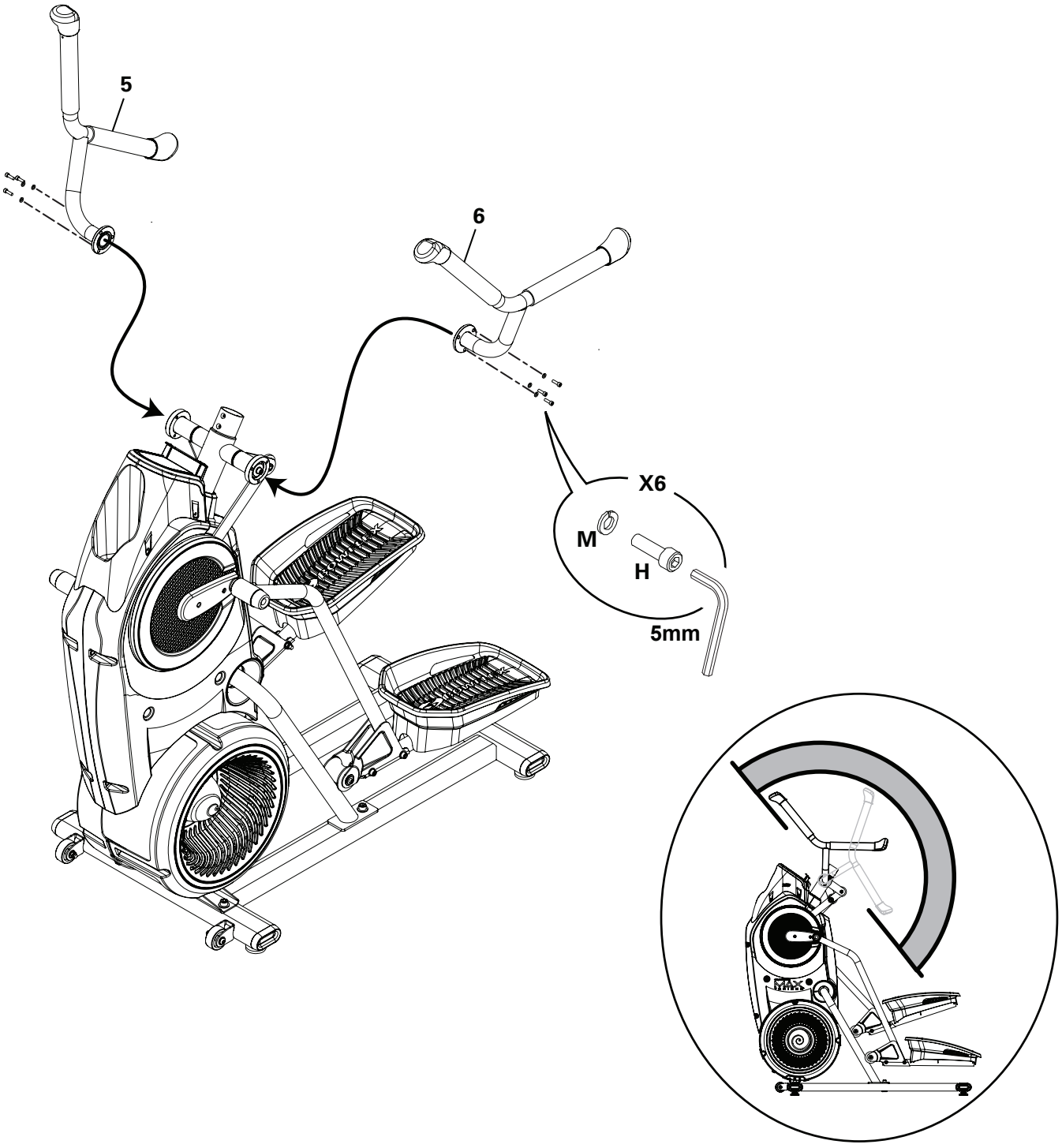
6. Connectez les repose-pieds, puis leurs inserts



7. Arrimez les poignées supérieures au châssis

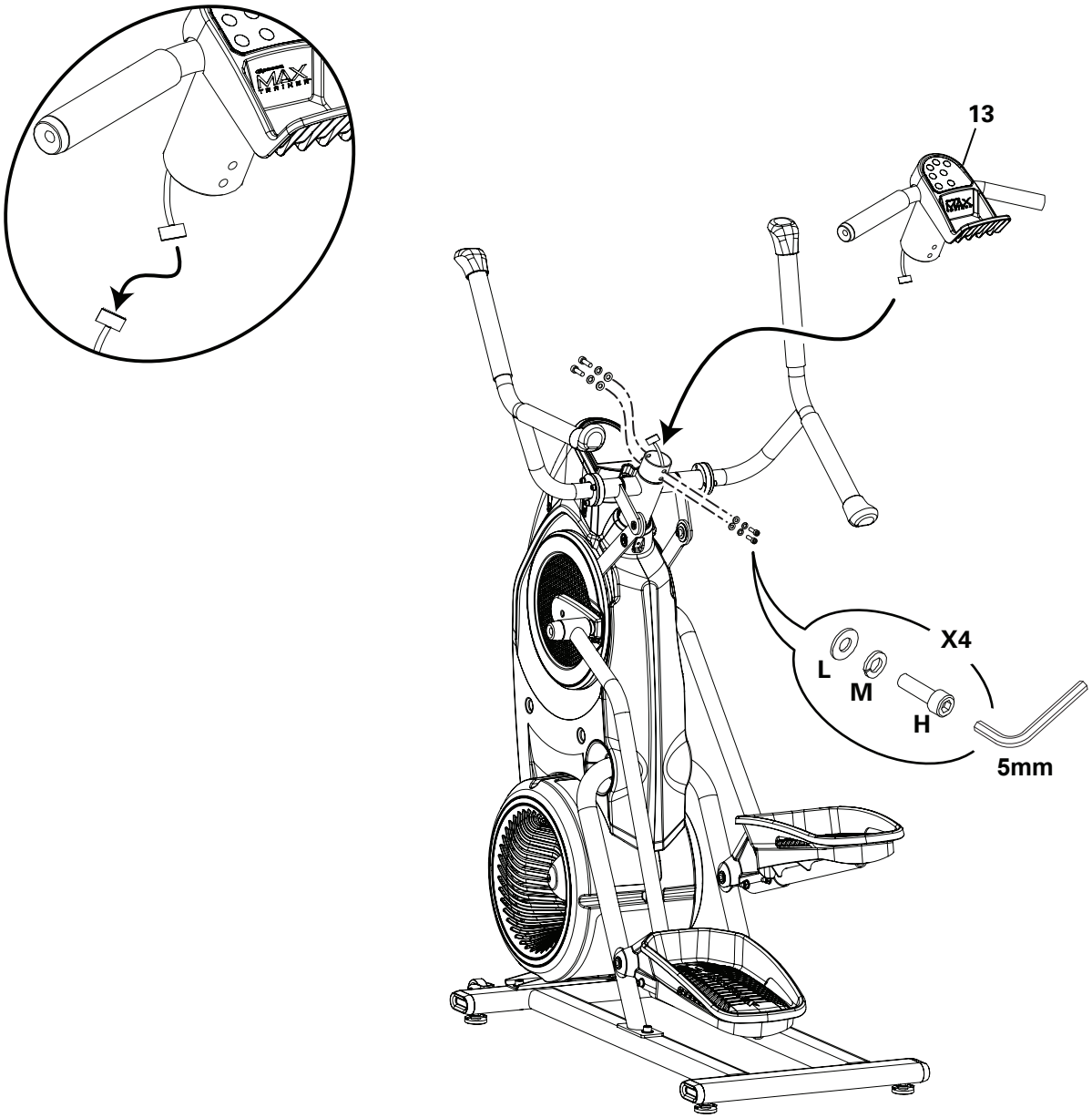
Remarquez que les pédales et les poignées sont connectées. Lorsque les unes bougent, elles entraînent les autres dans leur mouvement. Certains composants sont lourds ou difficiles à manier. Demandez l'aide d'une deuxième personne pour leur assemblage. Ne réalisez pas seul des opérations qui demandent l'intervention de deux personnes.

AVERTISSEMENT : n'oubliez pas d'arrimer les poignées supérieures de sorte que l'utilisateur puisse correctement les saisir une fois sur la machine.



8. Connectez la poignée statique au châssis

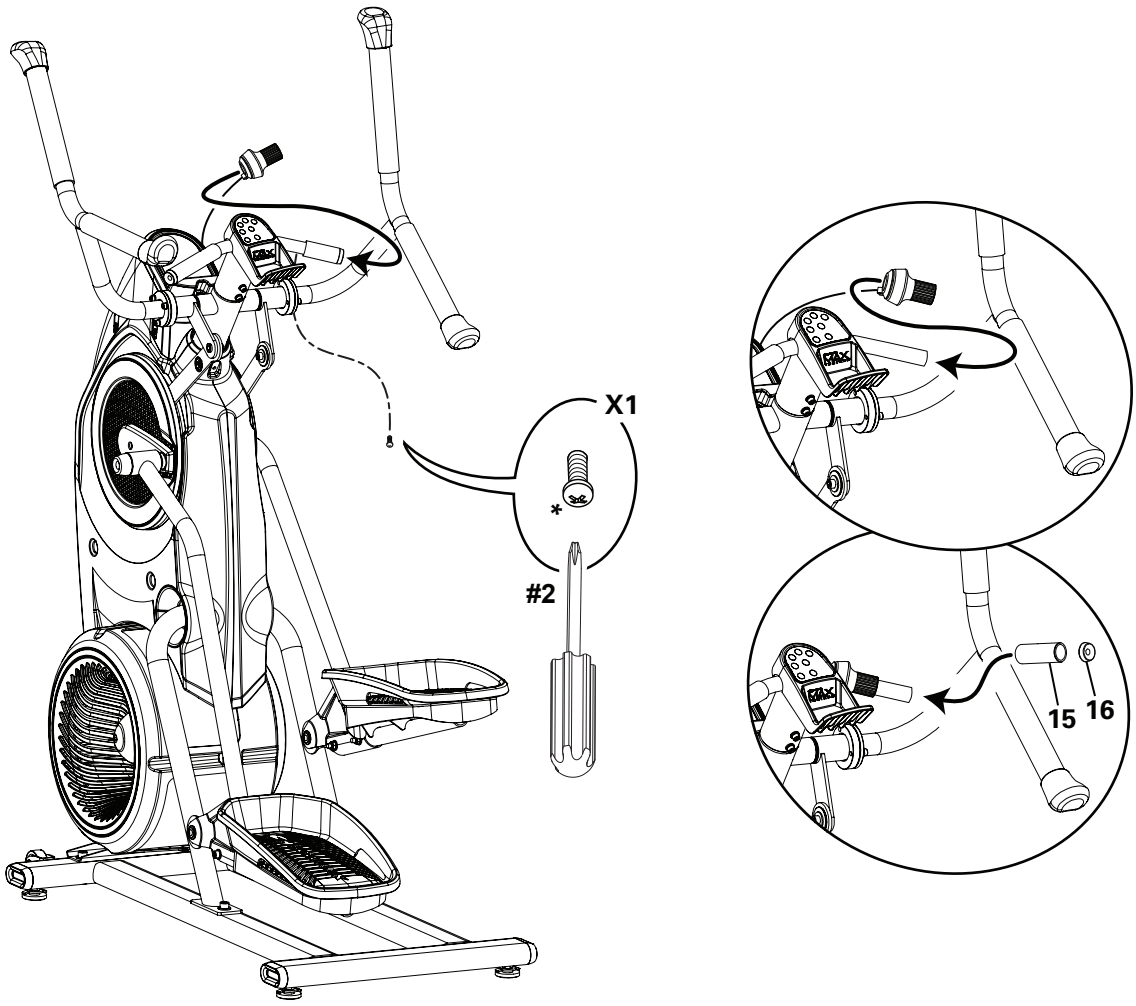
AVERTISSEMENT : ne pincez pas les câbles de la console.



9. Arrimez le levier de changement de résistance à la poignée statique, puis arrimez le grip

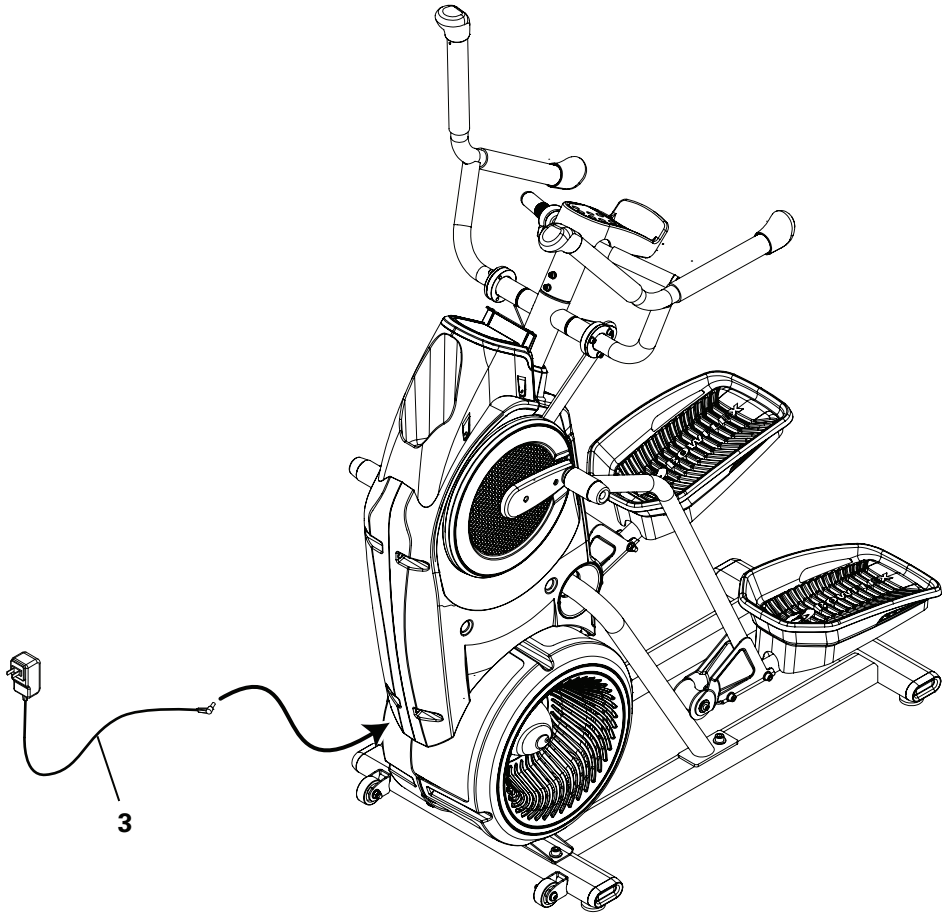
AVERTISSEMENT : ne pincez pas le câble. la visserie est pré-installée et ne se trouve donc pas dans le kit (*). Vérifiez que les réglages du levier de changement de résistance sont bien visibles pour l'utilisateur avant de serrer complètement la visserie.

Remarque : Vous pouvez utiliser un peu d'eau savonneuse pour insérer le grip sur la poignée statique.



10. Connectez l'adaptateur AC au châssis

AVERTISSEMENT : vérifiez que l'adaptateur AC correspond bien à votre pays.

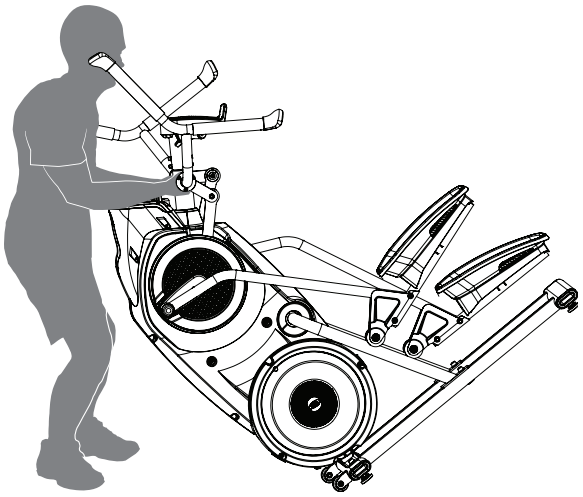


11. Inspection finale

Veuillez inspecter votre machine afin de vous assurer que la visserie est correctement assemblée et arrimée.
Notez le numéro de série dans l'espace pourvu à cet effet en début de ce manuel.

⚠ N'utilisez pas votre machine avant d'avoir terminé son assemblage et son inspection, afin de garantir des performances correctes et en accord avec le manuel d'utilisation.

Déplacement de la machine



⚠ La machine peut être déplacée par une ou plusieurs personnes, en fonction de l'aptitude physique de chacun. Chaque personne doit avoir la condition physique suffisante pour déplacer la machine en toute sécurité.

1. Saisissez la partie interne immobile du pivot pour faire doucement pivoter la machine vers vous, sur ses roues de transport.

⚠ Attention aux poignées et au poids de la machine pendant que vous réalisez la manipulation.

2. Poussez la machine jusqu'à son emplacement final.
3. Abaissez-la doucement.

AVERTISSEMENT : déplacez la machine avec le plus grand soin. Tout mouvement brusque pourrait affecter le fonctionnement de l'ordinateur.

Mise à niveau de la machine

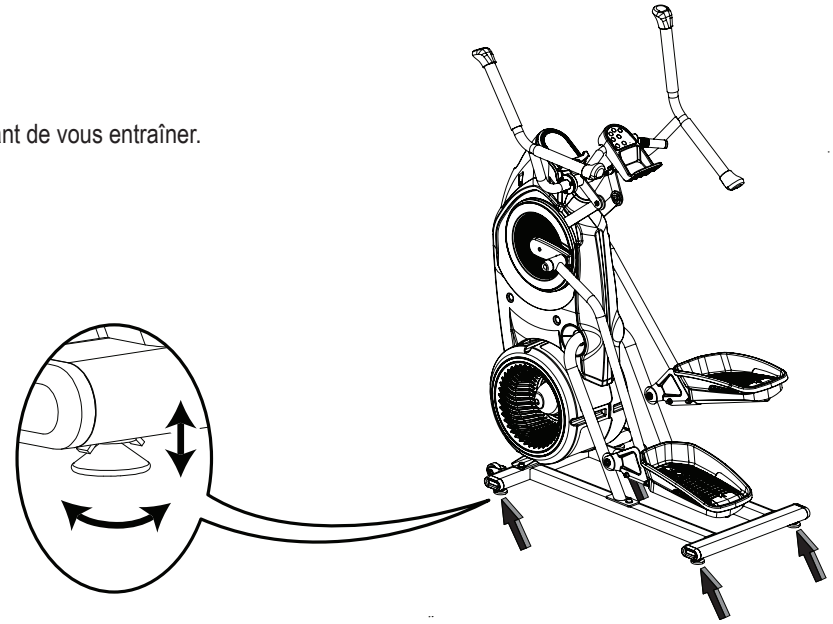
La machine doit être mise à niveau si elle est installée sur une zone non plane ou si le rail est légèrement soulevé. Ajustement :

1. Installez la machine.
2. Desserrez les écrous et ajustez les patins réglables jusqu'à ce qu'ils soient bien équilibrés et en contact avec le sol.

⚠ N'ajustez pas les patins réglables à une telle hauteur qu'ils pourraient se détacher ou se dévisser de la machine. Vous pourriez vous blesser ou endommager la machine.

3. Resserrez les écrous.

⚠ Vérifiez que la machine est à niveau et bien stable avant de vous entraîner.



Ce logo indique un danger potentiel pouvant engendrer des blessures graves, voire la mort.

Avant d'utiliser cette machine, veuillez suivre les recommandations ci-après :

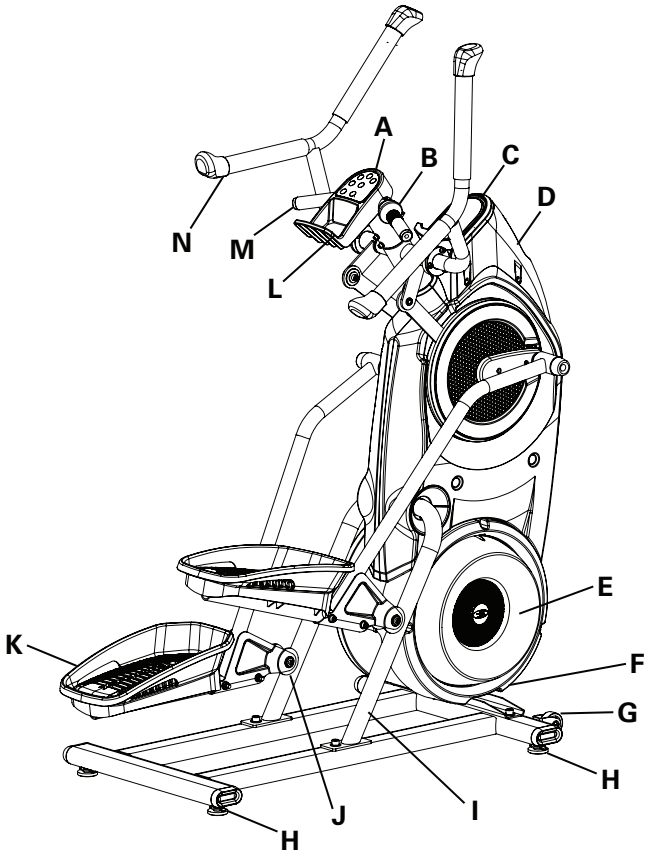
Prenez connaissance du manuel dans sa totalité. Conservez ce manuel pour référence future.

Lisez les étiquettes de mise en garde apposées sur la machine. Si les étiquettes se décollent, deviennent illisibles ou disparaissent, contactez votre distributeur local qui vous en fournira de nouvelles.

⚠DANGER Afin de réduire le risque de choc électrique ou d'une utilisation non supervisée de la machine, débranchez toujours le cordon d'alimentation de la prise murale et/ou de la machine, puis attendez 5 minutes avant toute opération de nettoyage, d'entretien et de réparation. Placez le cordon d'alimentation dans un endroit sûr.

- Les enfants ne doivent pas être laissés sans surveillance sur ou à proximité de la machine. Les pièces mobiles et les fonctionnalités de la machine peuvent représenter un danger pour les plus jeunes.
- Cette machine n'est pas destinée aux enfants de moins de 14 ans.
- Consultez un médecin avant de commencer votre entraînement ou un nouveau régime amaigrissant. Arrêtez l'exercice si vous ressentez l'un des signes suivants : douleur ou gêne thoracique, étourdissement. Consultez un médecin avant de reprendre l'entraînement. Les données calculées ou mesurées par l'ordinateur sont purement indicatives. La fréquence cardiaque affichée sur la console peut être imprécise et ne doit être utilisée qu'à titre d'information seulement.
- Avant chaque utilisation, inspectez la machine de sorte à repérer tout signe d'usure ou d'endommagement. N'utilisez pas votre machine si cette dernière n'est pas en parfait état. Portez une attention toute particulière aux pédales et au pédalier. Contactez votre distributeur local pour toute information relative à la réparation.
- Poids maximal de l'utilisateur : 136 kg (300 lb). Les personnes dont le poids est supérieur ne doivent pas utiliser la machine.
- Cette machine est destinée à un usage privé uniquement.
- Ne portez pas de vêtements trop lâches ni de bijoux. Cette machine est pourvue de parties mobiles. Ne placez pas vos doigts ni d'objets quelconques dans les pièces mobiles de la machine.
- Installez et faites fonctionner cette machine sur une surface plane et solide.
- Stabilisez les pédales avant de vous positionner sur ces dernières. Soyez toujours prudent lorsque vous montez et descendez de ma machine.
- N'utilisez pas la machine à l'extérieur ou dans un environnement humide.
- Prévoyez un espace de 0,6 m environ (24") tout autour de la machine. Il s'agit de la distance de sécurité recommandée pour accéder à la machine et passer à proximité. Cet espace permet également à l'utilisateur de descendre dans les situations d'urgence. Demandez à votre entourage de ne pas s'approcher de la machine quand vous utilisez cette dernière.
- Évitez de vous entraîner de manière excessive. Respectez les instructions détaillées dans ce manuel.
- Exécutez toutes les procédures d'entretien régulières et périodiques recommandées dans le manuel d'utilisation.
- Vérifiez que les pédales sont toujours propres et sèches.
- S'entraîner sur cette machine suppose coordination et équilibre. Prévoyez que des modifications de la vitesse et de la résistance sont possibles en cours d'entraînement. Veillez à éviter toute perte d'équilibre, cause éventuelle de blessures.
- Cette machine ne peut pas arrêter les pédales ou les poignées supérieures indépendamment du mécanisme de résistance. Pour vous arrêter, vous devez faire ralentir le mécanisme de résistance, les poignées supérieures et les pédales. Attendez que les pédales et les poignées supérieures soient à l'arrêt complet pour descendre de l'appareil.
- Les ouvertures de la machine doivent toujours rester dégagées.
- Cette machine n'est pas destinée aux personnes (y compris les enfants) présentant des limitations ou handicaps fonctionnels, des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites, ou encore un manque d'expérience ou de connaissance, sauf sans le cadre d'une supervision ou d'instructions concernant l'utilisation de l'appareil, dispensées par une personne responsable de leur sécurité.

Caractéristiques

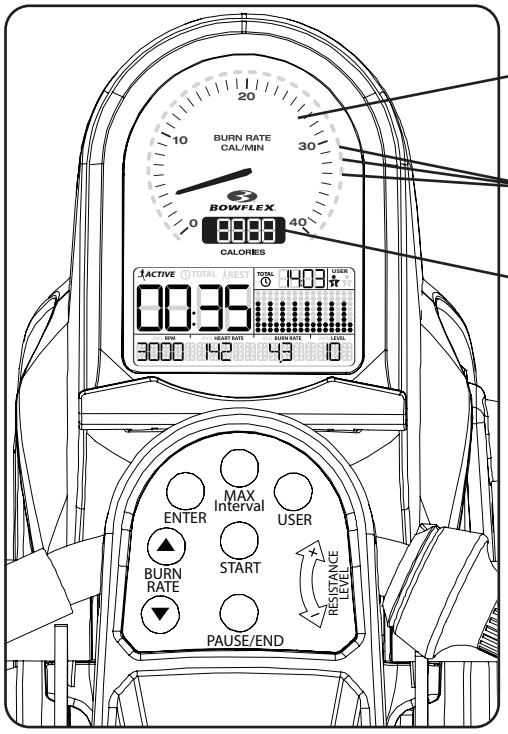


A	Boutons de la console	H	Patin réglable
B	Levier de changement de résistance	I	Rail
C	Écran de la console	J	Rouleau
D	Porte-bouteille	K	Pédale
E	Mécanisme de résistance	L	Support médias
F	Connecteur d'alimentation	M	Poignée statique
G	Roulette de transport	N	Poignée supérieure

⚠ AVERTISSEMENT Les systèmes de contrôle de la fréquence cardiaque peuvent être imprécis. Un entraînement trop intensif peut entraîner des blessures graves, voire la mort. En cas d'étourdissement, arrêtez immédiatement l'entraînement.

Caractéristiques de la console

La console fournit des informations par l'intermédiaire de l'écran.



Écran Burn rate (vitesse de brûlage)

L'écran Burn rate (vitesse de brûlage) affiche les calories brûlées par minute. Ce taux est fonction du nombre de tours par minutes (vitesse des pédales) et du niveau de résistance (1-8). À mesure que l'une de ces valeurs augmente, la vitesse de brûlage augmente.

Plage LED de la vitesse de brûlage cible

La plage LED de la vitesse de brûlage cible est un entraîneur basé sur les paramètres du profil utilisateur sélectionné. Une plage de 5 LED s'active durant un entraînement. La première LED de la plage correspond à une suggestion de niveau débutant, la LED la plus haute correspondant à un utilisateur de niveau plus élevé.

Remarque : vérifiez que le profil utilisateur est à jour afin de pouvoir accéder à une vitesse de brûlage et à une plage cible moyenne plus précises.

La plage LED de la vitesse de brûlage cible correspond à un niveau d'entraînement moyen. Vous ne devez la suivre que si votre niveau le permet.

Marqueur LED de la vitesse de brûlage maximale

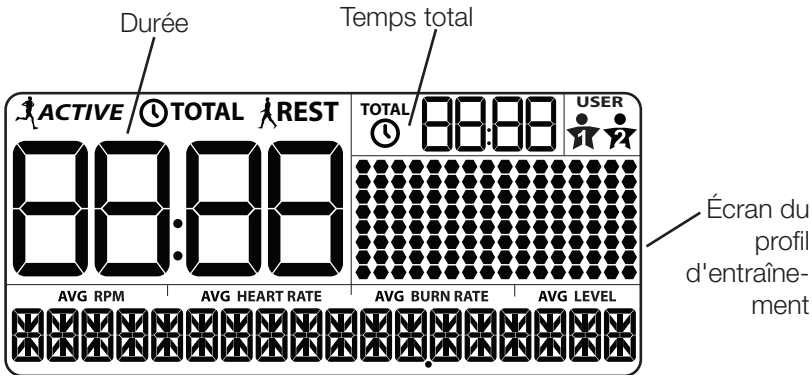
Le marqueur LED de la vitesse de brûlage maximale (de couleur orangée) affiche le taux de calories brûlées le plus haut obtenu durant l'entraînement en cours.

Calories

Le champ Calories affiche une estimation du nombre de calories brûlées durant l'entraînement. La valeur maximale est 9999.

Données de l'écran LCD

La console affiche les données de l'entraînement et les options sélectionnées.



Durée

L'écran TIME (temps) indique la durée de l'entraînement. Il existe trois types d'affichage du temps, selon le style d'entraînement choisi : Interval (fractionné), Manual (manuel) et Steady State (continu).

ACTIVE (actif) : Durant un entraînement de type Interval (fractionné), l'écran affiche tour à tour les intervalles ACTIVE (actif) et REST (repos), avec une confirmation audible marquant le compte à rebours dans le segment. ACTIVE (actif) correspond à un sprint (ou une intensité d'entraînement élevée).

TOTAL : Durant un entraînement de type Manual (manuel), l'écran affiche la durée en partant de 0.

Le temps maximum est 99:99. Si l'entraînement dépasse cette valeur, l'appareil s'arrête.

REST (repos) : Durant un entraînement de type Interval (fractionné), l'écran affiche le temps restant jusqu'au prochain segment ACTIVE (actif).

Total Time (temps total)
L'écran Total Time (temps total) indique la durée d'un intervalle. Aucune donnée ne s'affiche durant un entraînement manuel.

User Profile (profil utilisateur)
L'écran USER PROFILE (profil utilisateur) affiche le profil utilisateur sélectionné. Un profil utilisateur doit toujours être sélectionné.

Remarque : personnalisez votre profil utilisateur afin de pouvoir accéder à une dépense calorique et à une vitesse de brûlage cible plus précises.

Écran du profil d'entraînement
L'écran du profil d'entraînement affiche le profil de vitesse de brûlage du programme. Chaque colonne du profil affiche un intervalle (segment d'entraînement). Plus la colonne est élevée, plus la vitesse de brûlage cible est élevée. La colonne qui clignote matérialise l'intervalle parcouru.

Remarque : durant un entraînement, l'écran du profil d'entraînement n'indique pas les mises à jour apportées au niveau de résistance. Il n'indique que la vitesse de brûlage.

RPM (tours par minute)
Le champ RPM (tours par minute) affiche le nombre de tours par minute effectués par les pédales. La valeur maximale est 200.

Heart Rate (fréquence cardiaque)
L'écran Heart Rate (fréquence cardiaque) affiche la fréquence cardiaque en battements par minute, en fonction des données transmises par les capteurs de fréquence cardiaque. Cette valeur ne s'affiche pas si aucun signal de fréquence cardiaque n'est détecté.

Consultez un médecin avant de commencer un programme d'entraînement. Arrêtez l'exercice si vous ressentez l'un des signes suivants : douleur ou gêne thoracique, étourdissement. Consultez un médecin avant de reprendre l'entraînement. La fréquence cardiaque affichée sur la console peut être imprécise et ne doit être utilisée qu'à titre d'information seulement.

Burn Rate (vitesse de brûlage)
Le champ Burn rate (vitesse de brûlage) affiche les calories brûlées par minute. La vitesse de brûlage est déterminée par les tours par minute et le niveau de résistance sélectionnés. Elle est également influencée par le paramétrage du profil, comme le poids de l'utilisateur.

Niveau
L'écran Level (niveau) affiche le niveau de résistance sélectionné (1-8). Plus le niveau de résistance est élevé, plus les pédales sont difficiles à actionner.

Descriptif du pavé numérique
Bouton ENTER (entrée) - Permet de valider la valeur sélectionnée.

Bouton MAX INTERVAL (fractionné max) - Permet de lancer un entraînement MAX INTERVAL (fractionné max). Maintenez le bouton enfoncé pendant 3 secondes pour modifier la durée des intervalles (ACTIVE [actif] et REST [repos]) du programme.

Bouton USER (utilisateur) - Permet de sélectionner un profil utilisateur. Maintenez le bouton enfoncé pendant 3 secondes pour modifier le profil utilisateur.

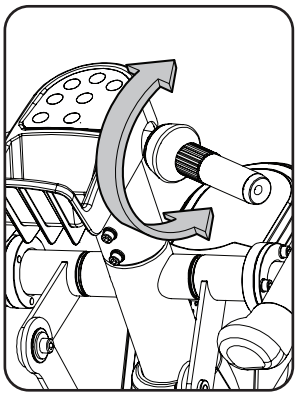
Bouton d'augmentation de la vitesse de brûlage (▲) - Permet d'augmenter la vitesse de brûlage cible durant un entraînement, ou encore d'augmenter une valeur (durée, âge, poids et taille).

Bouton START (démarrage) - À partir de l'écran d'accueil, permet de lancer un entraînement Manual (manuel) ou un programme, ou encore de reprendre un entraînement mis en pause.

Bouton de diminution de la vitesse de brûlage (▼) - Permet de diminuer la vitesse de brûlage cible durant un entraînement, ou encore de diminuer une valeur (durée, âge, poids et taille).

Bouton PAUSE/END (pause/arrêt) - Permet de mettre en pause un entraînement en cours et de mettre fin à un entraînement en pause, ou encore de retourner à l'écran précédent.

Levier de changement de résistance



Votre Bowflex Max Trainer® utilise un mécanisme de résistance pour modifier l'intensité d'un entraînement ou ajuster la cadence des pédales. Le niveau de résistance s'ajuste au moyen d'un levier situé sur le côté droit de la poignée statique. Le réglage 1 correspond à la résistance minimale. La résistance maximale est 8. Plus la résistance est élevée, plus il est nécessaire de dépenser d'énergie pour actionner les pédales.

Durant un entraînement, si vous maintenant le nombre de tours par minute (RPM) et la résistance des pédales stables, la vitesse de brûlage des calories augmente. Il en résulte un entraînement plus intensif.

Pour cela, il est conseillé de régler le levier sur 4. Si vous ne parvenez pas à pédaler à une vitesse qui ne présente pas de difficulté pour vous, abaissez graduellement le niveau de résistance. Si au contraire vous parvenez à actionner les pédales trop rapidement, augmentez graduellement le niveau de résistance. La résistance doit être réglée de sorte que leur déplacement absorbe votre mouvement à la cadence souhaitée.

Remarque : Le message Bottomed out (niveau trop bas) s'affiche lorsque les pédales sont bloquées. Dans ce cas, agrippez fermement les poignées statiques et appuyez de tout votre poids sur l'arrière de la pédale la plus élevée. Sans vous lâcher, essayez de porter le maximum de poids sur l'arrière de la pédale. Une fois que la pédale bouge, reprenez l'entraînement de manière normale.

Si vous êtes plusieurs à utiliser la machine, mémorisez bien le niveau de résistance auquel vous vous entraînez.

Contrôle à distance de la fréquence cardiaque

Le contrôle de la fréquence cardiaque est l'une des meilleures procédures de contrôle de l'intensité de l'exercice. La console peut lire les signaux de fréquence cardiaque par télémétrie, à partir de l'émetteur de la sangle thoracique de mesure de fréquence cardiaque qui fonctionne dans une plage située entre 4,5 kHz et 5,5 kHz.

Remarque : il doit s'agir d'une sangle thoracique avec émetteur non codé de Polar Electro ou d'un modèle compatible POLAR®. (Les sangles avec émetteur POLAR® codé, telles que POLAR ® OwnCode® ne fonctionnent pas sur cette machine.)

⚠ Si vous portez un pacemaker ou d'autres dispositifs électroniques implantés, veuillez consulter un médecin avant d'utiliser une sangle thoracique ou un moniteur de fréquence cardiaque télémétrique.

La fréquence cardiaque affichée sur la console peut être imprécise et ne doit être utilisée qu'à titre d'information seulement.

Sangle thoracique

Grâce à son émetteur de la fréquence cardiaque, la ceinture pectorale vous permet de surveiller votre fréquence cardiaque à tout moment pendant votre entraînement.

⚠ Consultez un médecin avant de commencer un programme d'entraînement. Arrêtez l'exercice si vous ressentez l'un des signes suivants : douleur ou gêne thoracique, étourdissement. Consultez un médecin avant de reprendre l'entraînement. Les données calculées ou mesurées par l'ordinateur sont purement indicatives.

Pour mettre votre sangle thoracique :

1. Ajustez la longueur de la sangle pour qu'elle colle confortablement à votre peau. Ajustez fermement la sangle autour de votre poitrine, juste sous les pectoraux, et attachez-la.
2. Soulevez le transmetteur de votre poitrine et humectez les deux zones d'électrodes cannelées au dos.
3. Vérifiez que les zones des électrodes humides posent fermement sur votre peau.

L'émetteur transmet votre fréquence cardiaque au récepteur de la machine et affiche le nombre de vos battements par minute (BPM).

Retirez toujours l'émetteur avant de nettoyer la sangle thoracique. Nettoyez régulièrement la sangle thoracique avec de l'eau légèrement savonneuse et séchez-la soigneusement. La sueur résiduelle et l'humidité maintiennent l'émetteur actif, ce qui épuise la pile de l'émetteur. Séchez et nettoyez les émetteurs à chaque utilisation.

Remarque : pour nettoyer la sangle thoracique, n'utilisez pas de produits abrasifs tels que la laine d'acier ni de produits chimiques tels que l'alcool, ces substances pouvant endommager irrémédiablement les électrodes.

Si la console n'affiche pas de valeur de fréquence cardiaque, l'émetteur est peut-être défectueux. Vérifiez que les zones de contact texturées sur la sangle sont en contact avec votre peau. Il peut être nécessaire de les mouiller légèrement. En l'absence de signal, ou si vous désirez une assistance complémentaire, contactez votre distributeur local.

Calcul de la fréquence cardiaque

La fréquence cardiaque maximale diminue généralement avec l'âge, d'environ 220 pulsations par minute (BPM) dans l'enfance à 160 pulsations/minute à 60 ans. Cette diminution est quasiment linéaire, avec une diminution d'environ une pulsation/minute chaque année. On ne dispose d'aucune indication fiable selon laquelle l'entraînement influe sur la diminution de la fréquence cardiaque maximale. Des individus ayant le même âge peuvent avoir des fréquences cardiaques maximales différentes. La détermination de cette valeur est plus précise avec un test d'effort plutôt qu'avec une formule en fonction de l'âge.

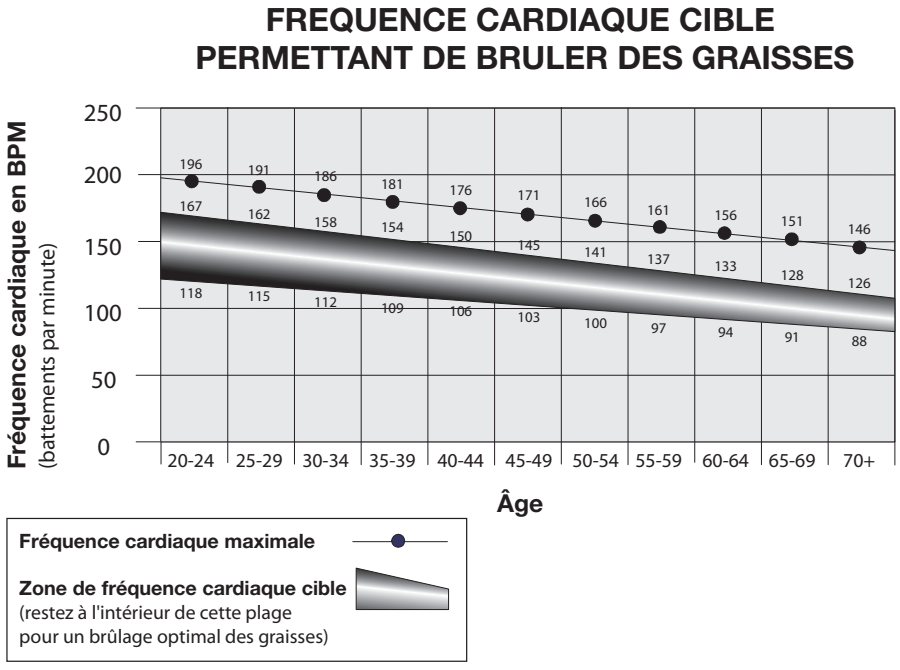
La fréquence cardiaque au repos est influencée par l'entraînement en endurance. L'adulte moyen a une fréquence cardiaque au repos d'environ 72 BPM alors que les coureurs très entraînés peuvent descendre à 40 BPM ou moins.

Le tableau des fréquences cardiaques donne une estimation de la zone de fréquence cardiaque efficace pour brûler des graisses et améliorer votre système cardiovasculaire. Votre condition physique varie. Par conséquent, votre propre zone de fréquence cardiaque pourra être inférieure ou supérieure de plusieurs battements à ce qui est indiqué.

La meilleure manière de brûler des graisses pendant l'entraînement est de commencer à une allure lente puis d'augmenter progressivement l'intensité jusqu'à atteindre une fréquence cardiaque se situant entre 60 et 85 % de votre fréquence cardiaque maximale. Continuez à cette allure, en maintenant votre fréquence cardiaque dans la zone cible pendant plus de 20 minutes. Vous brûlerez d'autant plus de graisse que vous resterez plus longtemps dans la fréquence cardiaque cible.

Ce graphique constitue un guide succinct qui indique une fréquence cardiaque cible en fonction de l'âge. Comme indiqué plus haut, votre fréquence cible optimale peut être plus élevée ou plus basse. Consultez un médecin pour déterminer votre zone de fréquence cardiaque cible personnelle.

Remarque : comme pour tout programme de fitness, vous devez soigneusement évaluer si vous pouvez augmenter votre intensité ou votre endurance.



Les bases du fitness

Fréquence

Le Bowflex Max Trainer® vous aidera à rester en bonne santé, à perdre du poids et à améliorer votre endurance cardiovasculaire. Pour cela, effectuez des sessions d'environ 14 minutes, à raison d'au moins 3 fois par semaine.

Si vous n'avez pas l'habitude de faire de l'exercice (ou si vous êtes en phase de reprise) et que vous ne parvenez pas à terminer confortablement une session de 14 minutes, entraînez-vous pendant 5 à 10 minutes et augmentez graduellement le temps de vos sessions jusqu'à atteindre 14 minutes.

Si vous êtes très occupé et que vous ne parvenez pas à trouver une session de 14 minutes dans votre emploi du temps, essayez d'effectuer plusieurs sessions de courte durée par jour. Vous pouvez par exemple vous entraîner 7 minutes le matin et 7 minutes le soir. Cette technique est par ailleurs recommandée si vous n'avez pas l'habitude de vous entraîner de manière intensive.

Pour des résultats optimaux, combinez votre entraînement sur Bowflex Max Trainer® cardio avec des sessions sur Bowflex® Home Gym ou à l'aide d'haltères Bowflex® SelectTech® et suivez le guide de perte de poids Bowflex™ inclus dans ce manuel.

Régularité

Le travail, la famille et les obligations quotidiennes sont autant de raisons de ne pas faire de sport régulièrement. Voici quelques conseils qui vous aideront à adopter une routine d'entraînement régulière :

Planifiez vos sessions d'entraînement de la même façon que vous planifiez vos rendez-vous professionnels et personnels. Choisissez toujours les mêmes jours pour vous entraîner. Ne changez vos horaires qu'en cas de nécessité absolue.

Parlez-en à un membre de votre famille, votre partenaire ou un ami, pour qu'il ou elle vous encourage. Si vous vous entraînez à deux, motivez-vous l'un l'autre. Vous devez pouvoir compter l'un sur l'autre afin de progresser.

Pour donner plus d'intérêt à votre entraînement, alternez entre les entraînements continus (Steady State) à vitesse unique et les entraînements fractionnés (Interval Training) de vitesses variées. Vous aurez ainsi plus de plaisir à vous entraîner avec votre Bowflex Max Trainer®.

Tenue vestimentaire

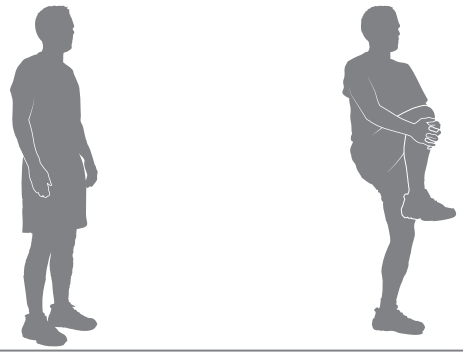
Choisissez une tenue appropriée et des chaussures sans danger et confortables pour vous entraîner sur votre Bowflex Max Trainer® :

- Des chaussures de sport à semelles en caoutchouc ou des chaussures de running.
- Des vêtements qui vous permettent de vous mouvoir facilement tout en vous gardant au frais et bien confortable.
- Des équipements sportifs qui confèrent stabilité et confort.
- Un bidon d'eau fait pour le sport, afin de vous hydrater régulièrement.

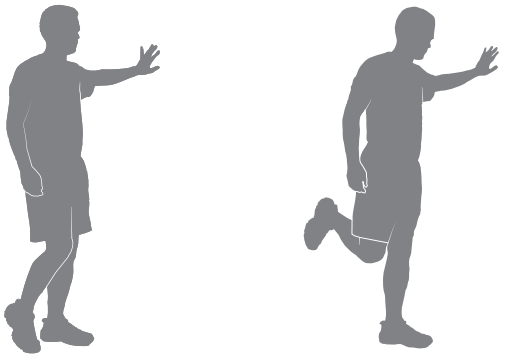
Échauffement*

Avant d'utiliser votre Bowflex Max Trainer®, nous vous conseillons de réaliser les exercices d'étirements dynamiques suivants, qui aideront votre corps à se préparer à l'entraînement.

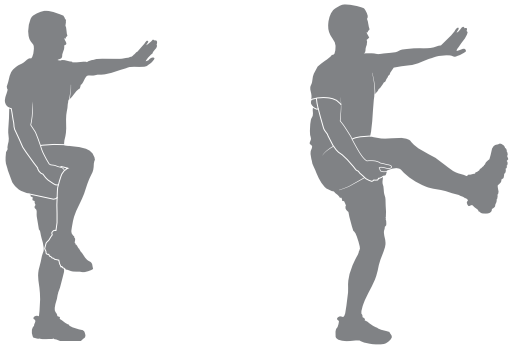
Montées de genoux dynamiques
Placez-vous pieds joints. Montez un genou vers la poitrine. Placez les mains autour du tibia et tirez le genou vers vous. Relâchez et replacez le pied sur le sol. Chaque répétition de cette séquence doit prendre entre 1 et 3 secondes. Répétez 10 à 20 fois la séquence de manière continue, contrôlée et fluide. Recommencez avec l'autre jambe.



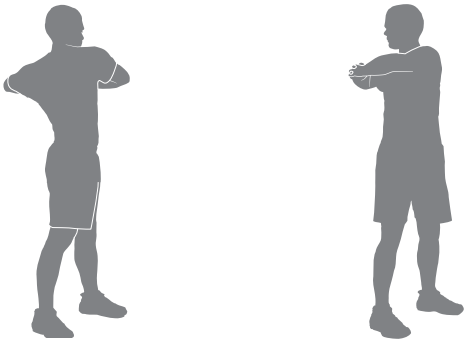
Montées de talons dynamiques
Placez-vous pieds joints. Si nécessaire, placez une main sur un mur pour vous aider à garder l'équilibre. Montez un talon vers le fessier. Relâchez et replacez le pied sur le sol. Chaque répétition de cette séquence doit prendre entre 1 et 3 secondes. Répétez 10 à 20 fois la séquence de manière continue, contrôlée et fluide. Recommencez avec l'autre jambe.



Lancés de jambes dynamiques
Placez-vous debout et montez une cuisse à hauteur de hanches, genou plié, en plaçant une main sous la cuisse. Si nécessaire, placez une main sur un mur pour vous aider à garder l'équilibre. Tendez la jambe aussi loin que possible, dans une posture qui reste confortable. Relâchez la jambe en pliant le genou. Chaque répétition de cette séquence doit prendre entre 1 et 3 secondes. Répétez 10 à 20 fois la séquence de manière continue, contrôlée et fluide. Recommencez avec l'autre jambe.

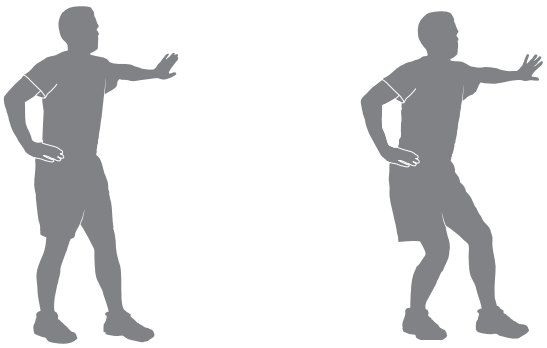


Torsions dynamiques
Placez-vous debout, pieds écartés de la largeur des épaules. Pliez les coudes et saisissez vos avant-bras. Effectuez une torsion d'un côté puis de l'autre, aussi loin que possible, dans une posture qui reste confortable. Chaque répétition de cette séquence doit prendre entre 1 et 3 secondes. Répétez 10 à 20 fois la séquence de manière continue, contrôlée et fluide.

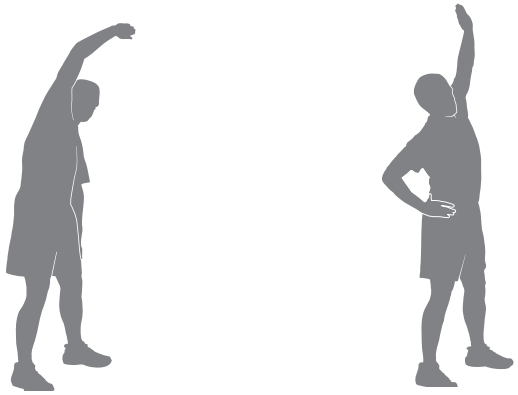


* Source : Full-Body Flexibility, Jay Blahnik, Deuxième édition, 2010. HumanKinetics.com.

Étirement dynamiques poids vers l'arrière, genoux pliés
Debout, un pied en avant et un pied en arrière, jambes écartées de la largeur des hanches, dirigiez les pieds vers l'avant. Si nécessaire, placez une main sur un mur pour vous aider à garder l'équilibre. Pliez les genoux en plaçant votre poids sur l'arrière des talons. Relâchez l'étirement en vous replaçant en position de départ. Chaque répétition de cette séquence doit prendre entre 1 et 3 secondes. Répétez 10 à 20 fois la séquence de manière continue, contrôlée et fluide. Recommencez avec l'autre jambe. Si nécessaire, prenez appui sur un mur pour maintenir votre équilibre.



Étirements de la chaîne latérale
Placez-vous jambes écartées, les genoux légèrement pliés et les bras le long du corps. Montez un bras au-dessus de la tête et penchez-vous du côté opposé. Relâchez l'étirement en vous replaçant en position de départ. Recommencez de l'autre côté. Utilisez le bras opposé pour soutenir le poids du corps en le plaçant sur la cuisse, si nécessaire. Chaque répétition de cette séquence doit prendre entre 1 et 3 secondes. Répétez 10 à 20 fois la séquence de manière continue, contrôlée et fluide.



Exercices

Les conseils suivants vous aideront dans votre routine d'entraînement. À vous d'en déterminer l'intensité et le niveau, avec l'aide éventuelle de votre médecin.

Consultez un médecin avant de commencer un programme d'entraînement. Arrêtez l'exercice si vous ressentez l'un des signes suivants : douleur ou gêne thoracique, étourdissement. Consultez un médecin avant de reprendre l'entraînement. Les données calculées ou mesurées par l'ordinateur sont purement indicatives. La fréquence cardiaque affichée sur la console peut être imprécise et ne doit être utilisée qu'à titre d'information seulement.

Le Bowflex Max Trainer® permet de réaliser des entraînements continus ou fractionnés :

Exercices continus

Les exercices continus impliquent une augmentation lente de la vitesse, jusqu'à obtention d'une cadence élevée mais confortable, que vous pourrez tenir quasiment toute la durée de l'entraînement. Vous pouvez par exemple faire monter votre fréquence cardiaque dans la zone de brûlage des graisses pendant toute votre session. Cela correspond par exemple à une dépense de 6 calories par minutes (brûlage des graisses) sur toute la durée de la session, excepté durant l'échauffement et la récupération. Les exercices continus vous aideront à gagner de la confiance, de la résistance et de l'endurance. Ils sont essentiels à un programme d'entraînement cardiovasculaire régulier.

Exercices fractionnés

L'entraînement fractionné implique un ajustement de votre intensité pendant des durées spécifiques, de sorte à augmenter et à diminuer la fréquence cardiaque et les dépenses caloriques. Ce type d'entraînement aide à dépenser davantage de calories, et ce en un temps plus court. En vous aidant de l'écran Burn rate (vitesse de brûlage), ajustez rapidement votre intensité afin d'atteindre vos objectifs.

Le Bowflex Max Trainer® combine 8 segments ACTIVE (actif) et 8 segments REST (repos), constituant l'ensemble d'une session fractionnée. Les 8 segments ACTIVE (actif) permettent de brûler beaucoup de calories. Les segments REST (repos), permettent quant à eux de diminuer l'intensité et de se préparer pour le prochain segment ACTIVE (actif). Ces changements extrêmes d'intensité, de même que les efforts qu'ils représentent, constituent tout le bénéfice d'un fractionné.

Les exercices fractionnés sont variés. Ils contribuent à minimiser les blessures de surentraînement (qui surviennent parfois durant les entraînements continus), à optimiser la dépense calorique et à améliorer la condition physique.

Le Bowflex Max Trainer® est conçu pour protéger les articulations et les muscles grâce à un système d'amorti. Les deux types d'exercices (continu et fractionné) doivent procurer un effet bien plus confortable que la marche ou la course, en extérieur comme sur un tapis.

After Burn effect, ou EPOC

À la fin d'un exercice fractionné intense, le corps a besoin de dépenser de l'énergie supplémentaire pour recréer ses réserves. Ce phénomène s'appelle After Burn effect, ou EPOC (Excess Post-exercise Oxygen Consumption, excès de consommation d'oxygène post-exercice). Il est également communément appelé Post-combustion. Le niveau d'énergie requis est le résultat direct de plusieurs facteurs : condition physique, niveau d'intensité de l'entraînement fractionné, durée de privation en oxygène durant l'entraînement, exigences physiques durant la phase de récupération.

En résumé, l'After Burn effect désigne le phénomène par lequel votre corps continue de brûler des calories après l'entraînement. Ainsi, une session d'exercice fractionné MAX peut avoir des effets des heures durant après l'entraînement.

Journal d'entraînement

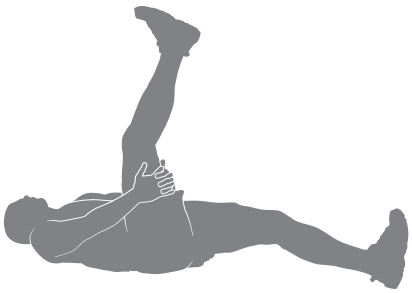
Ce journal vous aidera à suivre vos exercices et votre progression. Vous resterez ainsi motivé et atteindrez vos objectifs avec plus de facilité.

Date	Calories	Vitesse de brûlage (moyenne)	Durée	Tours par minute (moyenne)	Fréquence cardiaque (moyenne)	Niveau (moyenne)

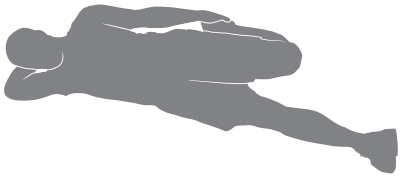
Récupération*

À la fin de votre entraînement, nous vous conseillons d'effectuer ces exercices d'étirement relaxants, qui vous aideront à récupérer et à améliorer votre souplesse :

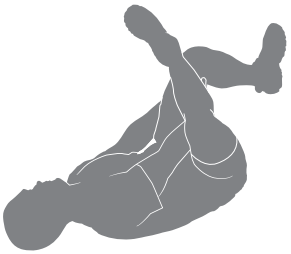
Relevés de jambes en position allongée
Allongez-vous sur le dos avec les jambes légèrement pliées. Levez une jambe en direction du plafond, sans plier le genou. Placez les mains (ou une sangle) autour de la cuisse et rapprochez la jambe en direction de la tête. Maintenez l'étirement pendant 10 à 30 secondes. Recommencez avec l'autre jambe. Gardez la tête au sol et n'arrondissez pas la colonne vertébrale.



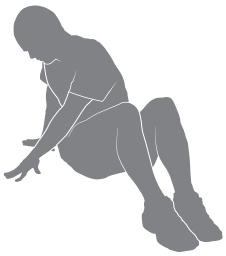
Flexion du genou sur le côté
Allongez-vous sur un côté et posez la tête sur l'avant-bras. Fléchissez un genou et attrapez la cheville. Tirez le talon vers la fesse. Maintenez l'étirement pendant 10 à 30 secondes. Tournez-vous de l'autre côté et recommencez l'exercice. Serrez bien les deux genoux lorsque vous réalisez l'étirement.



Étirement au sol, pied sur la cuisse (Figure du « 4 » couchée)
Allongez-vous sur le dos avec les jambes pliées. Placez un pied sur la cuisse opposée, de sorte à former un 4 avec les jambes. Attrapez la jambe au sol et tirez-la vers la poitrine. Maintenez l'étirement pendant 10 à 30 secondes. Recommencez avec l'autre jambe. Gardez la tête au sol.

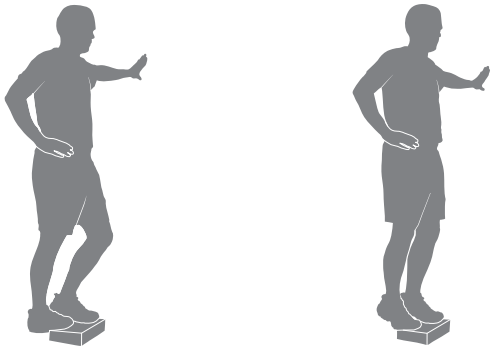


Torsion assise
Asseyez-vous et tendez les jambes devant vous, les genoux légèrement pliés. Placez une main au sol derrière vous et l'autre devant la cuisse. Effectuez une torsion aussi loin que possible, dans une posture qui reste confortable. Maintenez l'étirement pendant 10 à 30 secondes. Recommencez de l'autre côté.



Étirement au sol, pied sur la cuisse (Figure du « 4 » assise)
Asseyez-vous et tendez une jambe devant vous. Placez le pied de l'autre jambe sur la cuisse, de sorte à former un 4 avec les jambes. Avancez le torse sur les jambes, en pivotant à partir des hanches. Maintenez l'étirement pendant 10 à 30 secondes. Répétez avec l'autre jambe. Aidez-vous des bras pour ne pas créer de tension excessive dans le dos.

Étirement des talons
Placez l'avant du pied sur le rebord d'une marche. Placez l'autre pied légèrement devant. Si nécessaire, placez une main sur un mur pour vous aider à garder l'équilibre. Abaissez le talon du pied arrière, aussi loin que possible, dans une posture qui reste confortable, tout en gardant le genou tendu. Relâchez l'étirement en soulevant le talon aussi haut que possible, dans une posture qui reste confortable. Chaque répétition de cette séquence doit prendre entre 1 et 3 secondes. Répétez 10 à 20 fois la séquence de manière continue, contrôlée et fluide. Recommencez avec l'autre jambe.



***** Source : Full-Body Flexibility, Jay Blahnik, Deuxième édition, 2010. HumanKinetics.com.

À quelle fréquence s'entraîner ?

Consultez un médecin avant de commencer un programme d'entraînement. Arrêtez l'exercice si vous ressentez l'un des signes suivants : douleur ou gêne thoracique, étourdissement. Consultez un médecin avant de reprendre l'entraînement. Les données calculées ou mesurées par l'ordinateur sont purement indicatives. La fréquence cardiaque affichée sur la console peut être imprécise et ne doit être utilisée qu'à titre d'information seulement.

- Travaillez 15 minutes environ à raison de 3 fois par semaine.
- Planifiez vos entraînements à l'avance et essayez de vous tenir à votre emploi du temps.

Remarque : Si vous n'avez pas l'habitude de faire de l'exercice (ou si vous êtes en phase de reprise) et que vous ne parvenez pas à terminer confortablement une session de 15 minutes, entraînez-vous pendant 5 à 10 minutes et augmentez graduellement le temps de vos sessions jusqu'à atteindre 15 minutes.

Intensité des exercices

Pour augmenter l'intensité d'un exercice :

- Efforcez-vous d'augmenter le nombre de tours de pédales par minute.
- Placez les pieds davantage à l'arrière des pédales, vers l'extérieur.
- Augmentez le niveau de résistance tout en gardant le nombre de tours par minute constant, ou augmentez également ce dernier.
- Sollicitez le haut et le bas du corps à des niveaux différents.
- Changez la position des mains sur les poignées supérieures, afin de solliciter d'autres parties du haut du corps.

Placement des mains (types de préhension)

Cette machine est équipée de poignées supérieures qui permettent d'effectuer plusieurs types d'exercices sollicitant le haut du corps. Au début, placez les mains à l'endroit qui vous semble le plus naturel et stable sur les poignées supérieures. À mesure que vous progressez dans vos entraînements, déplacez les mains afin de solliciter d'autres groupes musculaires.

S'entraîner sur cette machine suppose coordination et équilibre. Prévoyez que des modifications de la vitesse et de la résistance sont possibles en cours d'entraînement. Veillez à éviter toute perte d'équilibre, cause éventuelle de blessures.

Les poignées statiques vous aideront à vous stabiliser et à vous concentrer davantage sur le travail du bas du corps.

Comment monter et descendre de la machine

Faites toujours très attention en montant et descendant de la machine.

Remarquez que les pédales et les poignées sont connectées. Lorsque les unes bougent, elles entraînent les autres dans leur mouvement. Pour éviter toute blessure grave, agrippez les poignées statiques pour vous stabiliser.

Vérifiez que rien ne se trouve sous les pédales ou dans le mécanisme de résistance avant de commencer à actionner la machine.

Pour monter sur la machine :

1. Déplacez les pédales jusqu'à ce que celle qui se trouve près de vous soit en position basse.
2. Agrippez les poignées statiques sous le pavé de boutons.
3. Tout en vous stabilisant, montez sur la pédale la plus basse et placez l'autre pied sur l'autre pédale.

Remarque : le message Bottomed out (niveau trop bas) s'affiche lorsque les pédales sont bloquées. Dans ce cas, agrippez fermement les poignées statiques et appuyez de tout votre poids sur l'arrière de la pédale la plus élevée. Sans vous lâcher, essayez de porter le maximum de poids sur l'arrière de la pédale. Une fois que la pédale bouge, reprenez l'entraînement de manière normale.

Pour descendre sur la machine :

1. Placez à son niveau le plus haut la pédale du côté opposé où vous souhaitez descendre.

⚠ Cette machine n'est pas équipée de roue libre. La vitesse des pédales doit donc être réduite de manière contrôlée.

2. Agrippez les poignées statiques sous la console afin de vous stabiliser.
3. Transférez votre poids sur le pied le plus bas, levez le pied qui se trouve sur la pédale haute et posez-le sur le sol..
4. Lâchez les poignées statiques.

Démarrage

1. Installez la machine.

⚠ Placez la machine sur une surface propre et solide, dégagée de tout débris ou autre objet pouvant entraver la liberté de mouvement. Utilisez éventuellement un tapis en caoutchouc que vous placerez sous la machine pour empêcher les décharges d'électricité statique et protéger le revêtement de sol.

La machine peut être déplacée par une ou plusieurs personnes. Assurez-vous que vous êtes physiquement en mesure de déplacer la machine.

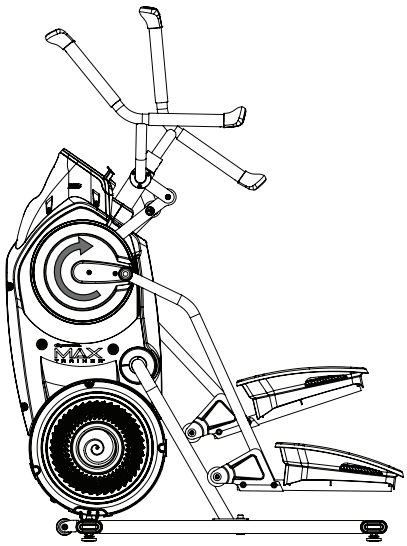
2. Vérifiez qu'il n'y ait pas d'objets sous les pédales et dans le mécanisme de résistance. Ce dernier doit être parfaitement dégagé.
3. Connectez le cordon d'alimentation à l'appareil et à une prise de courant CA reliée à la terre.
4. Si vous mesurez votre fréquence cardiaque, suivez les instructions fournies avec la sangle thoracique.
5. Pour monter sur la machine, déplacez les pédales jusqu'à ce que celle qui se trouve près de vous soit en position basse.

⚠ Faites toujours très attention en montant et descendant de la machine.

Remarquez que les pédales et les poignées sont connectées. Lorsque les unes bougent, elles entraînent les autres dans leur mouvement. Pour éviter toute blessure grave, agrippez les poignées statiques pour vous stabiliser.

6. Agrippez les poignées statiques sous le pavé de boutons.
7. Tout en vous stabilisant, montez sur la pédale la plus basse et placez l'autre pied sur l'autre pédale.

Remarque : le message Bottomed out (niveau trop bas) s'affiche lorsque les pédales sont bloquées. Dans ce cas, agrippez fermement les poignées statiques et appuyez de tout votre poids sur l'arrière de la pédale la plus élevée. Sans vous lâcher, essayez de porter le maximum de poids sur l'arrière de la pédale. Une fois que la pédale bouge, reprenez l'entraînement de manière normale.



8. Appuyez sur le bouton USER (utilisateur) pour sélectionner le profil utilisateur de votre choix.
9. Appuyez sur le bouton START (démarrage) pour lancer un entraînement Quick Start (démarrage rapide). Commencez par un entraînement Quick Start (démarrage rapide) afin de vous familiariser avec votre Bowflex Max Trainer® et ses réglages du niveau de la résistance et de la vitesse de brûlage.

Remarque : Vérifiez que les tiges du Bowflex Max Trainer® se déplacent bien dans la direction indiquée sur le couvercle de protection du bras articulé.

Lorsque vous êtes prêt à vous entraîner avec votre Bowflex Max Trainer®, assurez-vous de bien programmer votre profil utilisateur (référez-vous pour cela à la section Modification d'un profil utilisateur) avant de commencer un entraînement MAX. Les suggestions de vitesses de brûlage se basent sur les paramètres de votre profil utilisateur.

Mode Power-Up/Idle (actif/inactif) - Écran d'accueil

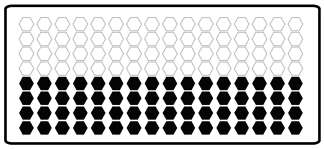
La console passe en mode Power-Up/Idle (actif/inactif) si elle est branchée à une source d'alimentation et que vous appuyez sur l'un de ses boutons ou si elle reçoit un signal du capteur RPM lorsque vous pédalez.

Mode Auto Shut-Off - Sleep (veille automatique)

Si la console ne reçoit pas de commande au bout de 5 minutes environ, elle passe automatiquement en veille. L'écran LCD est éteint en mode Sleep (veille).

Remarque : la console n'est pas pourvue de bouton On/Off.

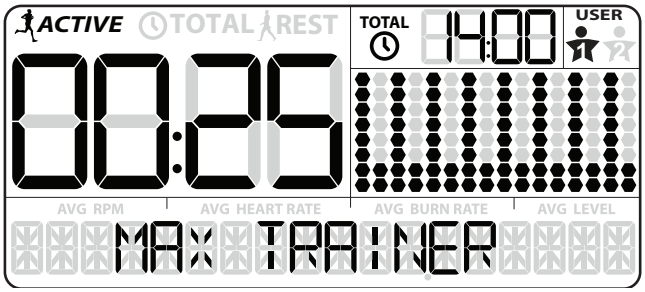
Quick Start (démarrage rapide) (programme manuel)



Le programme manuel est un programme sans durée précise qui indique le temps total parcouru, pour un contrôle total de l'entraînement. L'écran du profil d'entraînement affiche la vitesse de brûlage cible du programme manuel.

1. Montez sur la machine.
2. Appuyez sur le bouton USER (utilisateur) pour sélectionner votre profil utilisateur.
3. Appuyez sur le bouton START (démarrage) pour lancer le programme manuel.
4. Quand vous avez terminé, arrêtez de pédaler et appuyez sur le bouton PAUSE/END (pause/arrêt) pour mettre l'entraînement en pause. Appuyez une nouvelle fois sur PAUSE/END (pause/arrêt) pour mettre fin à l'entraînement.

Programme fractionné MAX



Le programme fractionné MAX alterne entre des périodes intenses (ACTIVE [actif]) et des périodes de récupération (REST [repos]), et ce sur huit cycles répétés. L'écran du profil d'entraînement affiche la vitesse de brûlage cible du programme fractionné MAX.

1. Montez sur la machine.
2. Appuyez sur le bouton USER (utilisateur) pour sélectionner votre profil utilisateur.

Remarque : durant l'entraînement, la console affiche la plage LED cible en fonction des paramètres du profil utilisateur sélectionné.

3. Appuyez sur le bouton MAX INTERVAL (fractionné MAX).

   Remarque : L'écran du profil d'entraînement ajuste le profil de vitesse de brûlage aux paramètres du profil utilisateur actif.

4. L'entraînement commence par un compte à rebours audible et l'aiguille de l'écran Burn rate (vitesse de brûlage) se positionne sur la vitesse actuelle. La LED de vitesse de brûlage cible s'active et indique la vitesse de brûlage recommandée.

   Le premier segment d'entraînement, de type ACTIVE (actif), a la durée la plus courte. Accélérez jusqu'à atteindre la vitesse de brûlage cible indiquée sur l'écran (LED rouge) et restez dans cette zone jusqu'à ce que le compteur affiche 00:00.

   Remarque : la plage LED de la vitesse de brûlage cible est donnée à titre indicatif seulement. Cette plage à 5 LED fournit une cible basse et permet à l'utilisateur de progresser vers la LED la plus élevée à mesure que son niveau augmente. Pour la modifier, appuyez sur le bouton Burn Rate (vitesse de brûlage) approprié jusqu'à ce que la cible atteigne le niveau souhaité.

   À partir des 3 dernières secondes d'un segment ACTIVE (actif), la console commence un compte à rebours audible.

5. Lorsque le décompte arrive à 00:00, la console émet une troisième confirmation audible et le segment suivant, REST (repos), débute.

   La plage LED cible passe de la couleur rouge à la couleur verte et affiche une vitesse de brûlage réduite. Durant un intervalle REST (repos), l'entraînement se poursuit à une intensité réduite.

   À partir des 3 dernières secondes d'un segment REST (repos), la console commence un compte à rebours audible. Selon le même principe que précédemment, la console passe d'un segment REST (repos) à un segment ACTIVE (actif).

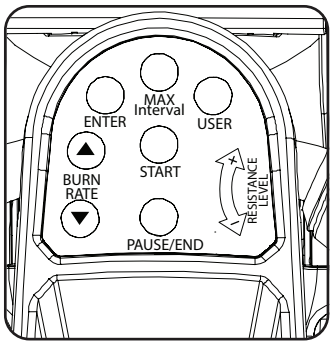
6. Lorsque le décompte arrive à 00:00, la console émet une confirmation audible et le segment suivant, ACTIVE (actif), débute.

   Ce cycle se répète huit fois tout au long de l'entraînement.

7. Lorsque le dernier segment REST (repos) est terminé, la console affiche WORKOUT COMPLETE (entraînement terminé), puis les résultats de l'entraînement. La console affiche la durée totale des intervalles ACTIVE (actifs), ainsi que la durée totale de l'entraînement. Si la console n'est pas actionnée pendant 5 minutes, elle passe automatiquement en mode Sleep (veille).

   Remarque : si vous mettez fin à un entraînement fractionné avant le déroulement des 16 segments, la console n'affiche que le dernier segment terminé dans le profil du programme.

Mode Paused/Results (pause/résultats)



Pour mettre un entraînement en pause :

1. Arrêtez de pédaler et appuyez sur le bouton PAUSE/END (pause/arrêt) pour mettre en pause votre entraînement.

   Remarque : La console se met automatiquement en pause si aucun mouvement de pédales n'est détecté pendant 5 secondes.

2. Pour continuer votre entraînement, appuyez sur START (démarrage) ou commencez à pédaler.

Quand la console est en pause, le message WORKOUT PAUSED (entraînement en pause) s'affiche, puis les valeurs d'entraînement clignotent.

Si vous ne reprenez pas l'entraînement ou si vous appuyez sur le bouton PAUSE/END (pause/arrêt), la console affiche WORKOUT COMPLETE (entraînement terminé) et les valeurs de résultat s'affichent (Total Calories [calories totales], Total Time [durée totale], Average RPM [tours par minute moyens], Average Heart Rate [fréquence cardiaque moyenne], Average Burn Rate [vitesse de brûlage moyenne] et Average Level [niveau moyen]). Pour le programme fractionné MAX, la console affiche également le nombre total d'intervalles ACTIVE (actifs).

Si la console n'est pas actionnée pendant 5 minutes, elle passe automatiquement en mode Power-Up/Idle (actif/inactif).

Changement du niveau de résistance

Ajustez le niveau de résistance à l'aide de la molette. Le réglage 1 correspond à la résistance minimale. La résistance maximale est 8.

Modification d'un profil utilisateur

Pour calculer plus précisément le nombre de calories dépensées et la vitesse de brûlage cible, personnalisez votre profil utilisateur.

1. Appuyez sur le bouton USER (utilisateur) pour sélectionner votre profil utilisateur (USER 1 ou USER 2).
2. Maintenez le bouton USER (utilisateur) enfoncé pendant 3 secondes pour accéder au mode Edit User (modifier l'utilisateur).
3. La console affiche AGE et la valeur par défaut, 32. À l'aide des boutons Burn Rate (vitesse de brûlage)/Augmenter ou Burn Rate (vitesse de brûlage)/Diminuer, choisissez une valeur et validez en appuyant sur ENTER (entrée).
4. La console affiche GENDER (genre) et la valeur par défaut, FEMALE (femme). À l'aide des boutons Burn Rate (vitesse de brûlage)/Augmenter ou Burn Rate (vitesse de brûlage)/Diminuer, choisissez une valeur et validez en appuyant sur ENTER (entrée).
5. La console affiche UNITS (unités) et la valeur par défaut, LBS (livres). À l'aide des boutons Burn Rate (vitesse de brûlage)/Augmenter ou Burn Rate (vitesse de brûlage)/Diminuer, choisissez une valeur et validez en appuyant sur ENTER (entrée).
6. La console affiche WEIGHT (poids) et la valeur par défaut, 160. À l'aide des boutons Burn Rate (vitesse de brûlage)/Augmenter ou Burn Rate (vitesse de brûlage)/Diminuer, choisissez une valeur et validez en appuyant sur ENTER (entrée).
7. La console affiche HEIGHT (taille) et la valeur par défaut, 60 INCHES (60 pouces). À l'aide des boutons Burn Rate (vitesse de brûlage)/Augmenter ou Burn Rate (vitesse de brûlage)/Diminuer, choisissez une valeur et validez en appuyant sur ENTER (entrée).
8. La console affiche RESET SETTINGS (réinitialiser les paramètres) et la valeur par défaut, NO (non). À l'aide des boutons Burn Rate (vitesse de brûlage)/Augmenter ou Burn Rate (vitesse de brûlage)/Diminuer, choisissez une valeur et validez en appuyant sur ENTER (entrée). L'ensemble des paramètres utilisateur sont réinitialisés.
9. La console affiche RESET USER (réinitialiser l'utilisateur) et la valeur par défaut, NO (non). À l'aide des boutons Burn Rate (vitesse de brûlage)/Augmenter ou Burn Rate (vitesse de brûlage)/Diminuer, choisissez une valeur et validez en appuyant sur ENTER (entrée). Tous les résultats et paramètres d'entraînement de l'utilisateur sont réinitialisés.
10. Le passage en revue du profil utilisateur est à présent terminé. La console affiche de nouveau l'écran d'accueil.

Lors du paramétrage initial de chaque profil utilisateur, tous les écrans doivent être passés en revus et validés. Une fois le paramétrage initial effectué, l'utilisateur peut ajuster une valeur, la valider, puis appuyer sur PAUSE/END (pause/arrêt) pour sortir du mode Edit User (Modifier l'utilisateur).

Personnalisation du programme fractionné MAX

Le programme fractionné MAX permet d'ajuster la durée des intervalles et les niveaux de vitesse de brûlage. Les valeurs ainsi ajustées deviennent les valeurs par défaut des entraînements à venir.

1. Montez sur la machine.
2. Maintenez enfoncé le bouton MAX Interval (fractionné MAX) pendant 3 secondes.
3. La console affiche la durée de l'intervalle ACTIVE (actif), qui clignote. Les segments ACTIVE (actifs) de l'écran du profil clignotent également. À l'aide des boutons Burn Rate (vitesse de brûlage)/Augmenter ou Burn Rate (vitesse de brûlage)/Diminuer, ajustez la durée de l'intervalle ACTIVE (actif).

   Remarque : les intervalles sont limités à 10:00 maximum pour chaque type (ACTIVE [actif] et REST [repos]). La durée maximale de l'entraînement est de 99:04 minutes.
4. Appuyez sur ENTER (entrée) pour valider la valeur affichée.
5. La console affiche la vitesse de brûlage ACTIVE (actif) ajustée selon les paramètres de l'utilisateur. Cette dernière clignote. À l'aide des boutons Burn Rate (vitesse de brûlage)/Augmenter ou Burn Rate (vitesse de brûlage)/Diminuer, ajustez le niveau de brûlage ACTIVE (actif).
6. Appuyez sur ENTER (entrée) pour valider la valeur affichée.
7. La durée de l'intervalle REST (repos) clignote et les autres segments s'affichent sur l'écran du profil. À l'aide des boutons Burn Rate (vitesse de brûlage)/Augmenter ou Burn Rate (vitesse de brûlage)/Diminuer, ajustez la durée de l'intervalle REST (repos).
8. Appuyez sur ENTER (entrée) pour valider la valeur affichée.
9. La console affiche la vitesse de brûlage REST (repos) ajustée selon les paramètres de l'utilisateur. Cette dernière clignote. À l'aide des boutons Burn Rate (vitesse de brûlage)/Augmenter ou Burn Rate (vitesse de brûlage)/Diminuer, ajustez le niveau de brûlage REST (repos).
10. Appuyez sur ENTER (entrée) pour valider la valeur affichée.

Mode Paramétrage de la console

Le mode Console setup (paramétrage de la console) permet de contrôler les paramètres de son et de consulter les statistiques d'entretien (nombre d'heures total en fonctionnement et version logicielle).

1. Maintenez enfoncé les boutons Burn Rate (vitesse de brûlage)/Augmenter et PAUSE/END (pause/arrêt) pendant 3 secondes en mode Power-Up (actif) pour entrer dans le mode Console Setup (paramétrage de la console).

   Remarque : appuyez sur PAUSE/END (pause/arrêt) pour sortir du mode Console Setup (paramétrage de la console) et revenir à l'écran du mode Power-Up (actif).

2. L'écran de la console affiche les paramètres de son avec le paramétrage actif. À l'aide des boutons Burn Rate (vitesse de brûlage)/Augmenter ou Burn Rate (vitesse de brûlage)/Diminuer, ajustez les valeurs ON/OFF et 1 à 7. 7 correspond au réglage de son le plus élevé.
3. Appuyez sur ENTER (entrée) pour valider.
4. L'écran de la console affiche les heures totales de fonctionnement (TOTAL RUN HOURS) de la machine.
5. Pour afficher l'invite suivante, appuyez sur le bouton ENTER (entrée).
6. L'écran de la console affiche l'invite de la version logicielle.
7. Appuyez sur le bouton ENTER (entrée) pour sortir du mode Console Setup (paramétrage de la console).

   La console affiche l'écran du mode Power-Up (actif).

Lisez l'ensemble des instructions d'entretien avant de commencer toute tâche de réparation. Certaines tâches nécessitent la collaboration d'un tiers.

L'appareil doit être régulièrement inspecté en vue de la détection de tout signe d'endommagement ou d'usure. L'entretien régulier de la machine est de la responsabilité de son propriétaire. Les composants usés ou endommagés doivent immédiatement être réparés ou remplacés. Utilisez exclusivement les pièces fournies par le fabricant.

Si les étiquettes se décollent, deviennent illisibles ou disparaissent, contactez votre distributeur local qui vous en fournira de nouvelles.

⚠DANGER Afin de réduire le risque de choc électrique ou d'une utilisation non supervisée de la machine, débranchez toujours le cordon d'alimentation de la prise murale et/ou de la machine, puis attendez 5 minutes avant toute opération de nettoyage, d'entretien et de réparation. Placez le cordon d'alimentation dans un endroit sûr.

Chaque jour : Avant chaque utilisation, vérifiez que chaque composant est correctement fixé, non endommagé ni usé. N'utilisez pas votre machine si cette dernière n'est pas en parfait état. Réparez ou remplacez toute pièce dès les premiers signes d'usure ou d'endommagement. À l'aide d'un chiffon humide, nettoyez la sueur de votre machine et de la console après chaque utilisation.

Remarque : évitez les accumulations d'humidité sur la console.

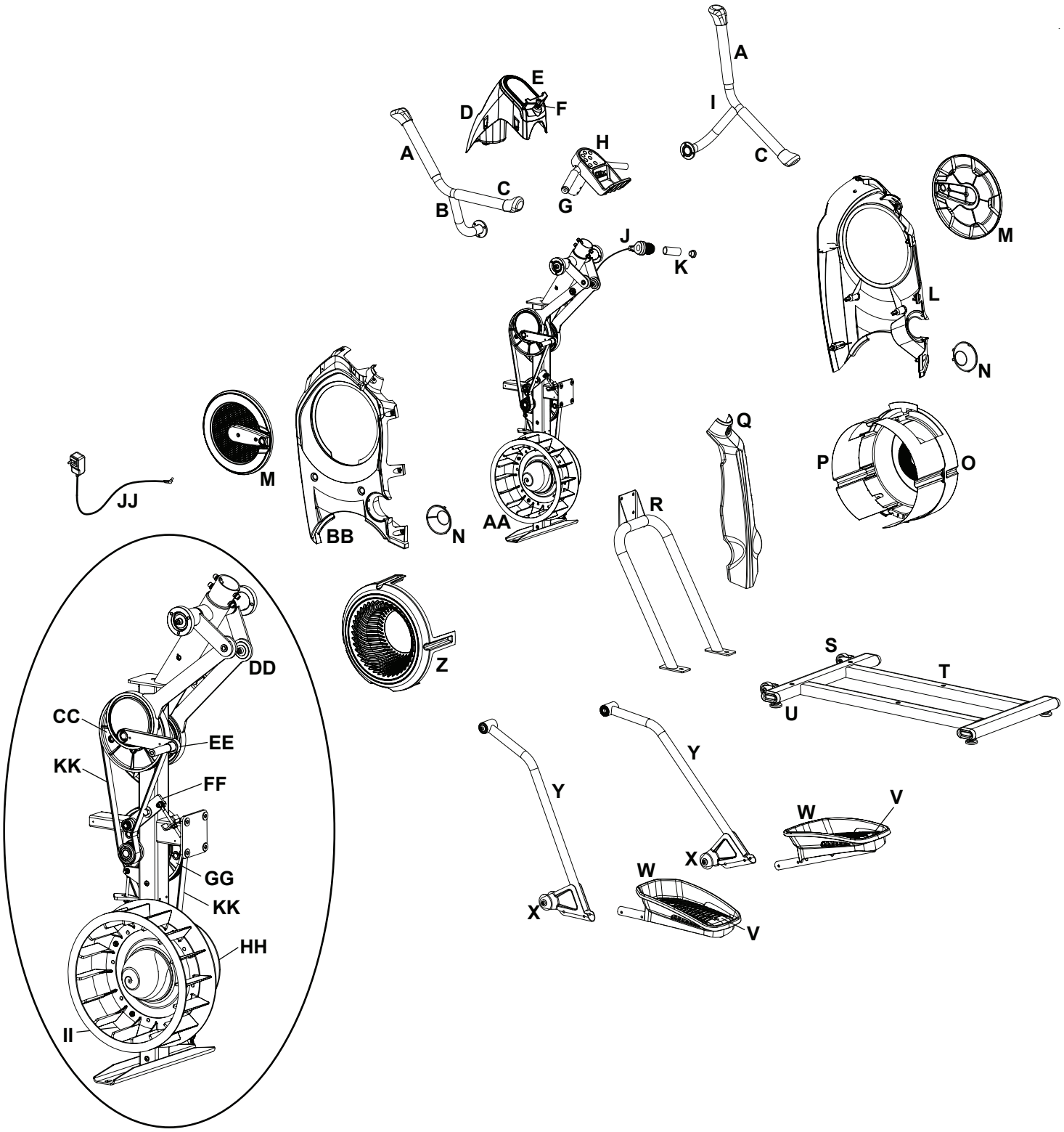
Une fois par semaine : Vérifiez le bon fonctionnement du rouleau. Essuyez les poussières et la saleté de la machine. Nettoyez les rails et la surface des rouleaux avec un chiffon humide.

Remarque : n'utilisez pas de produits à base de pétrole.

Tous les mois ou au bout de 20 heures d'utilisation : Assurez-vous que tous les boulons et vis sont serrés. Serrez-les si nécessaire.

AVERTISSEMENT : ne nettoyez pas la machine avec un solvant à base de pétrole ni un nettoyant automobile. Évitez les accumulations d'humidité sur la console.

Pièces d'entretien



A	Grip des poignées supérieures	O	Cache, mécanisme de résistance droit	CC	Poulie de courroie
B	Poignée, gauche	P	Inserts du mécanisme de résistance	DD	Bras (entraînement)
C	Grip des poignées inférieures	Q	Cache, arrière	EE	Manivelle
D	Cache de la console/Porte-bidon	R	Rail	FF	Tensionneur
E	Console	S	Roulette de transport	GG	Poulie de courroie, inférieure
F	Haut-parleurs	T	Stabilisateur	HH	Plaque arrière du mécanisme de résistance
G	Poignée, statique	U	Patin réglable	II	Capteur de vitesse (à l'arrière du mécanisme de résistance)
H	Pavé de boutons de la console	V	Insert du repose-pied	JJ	Câble d'alimentation
I	Poignée, droit	W	Repose-pied	KK	Courroie d'entraînement
J	Levier de changement de résistance	X	Rouleau		
K	Grip de poignée, statique	Y	Tige		
L	Cache, droit	Z	Cache, mécanisme de résistance gauche		
M	Couvercle de protection du bras articulé	AA	Mécanisme de résistance		
N	Capuchon	BB	Cache, gauche		

Dépannage

État/Problème	Éléments à vérifier	Solution
Pas d'affichage/affichage partiel/l'unité ne s'allume pas	Vérifier la prise murale	Vérifier que l'unité est branchée dans une prise murale qui fonctionne.
	Mouvement des pédales	Actionnez les pédales pendant quelques secondes. La console doit détecter le signal du capteur de vitesses et s'activer.
	Vérifier la connexion à l'avant de l'unité	La connexion doit être sécurisée et non endommagée. Remplacer l'adaptateur ou la connexion de l'unité si ces derniers sont endommagés.
	Vérifier les connexions/l'orientation du câble des données	Vérifier que le câble est connecté de manière sûre et orienté correctement. Le petit taquet sur le connecteur doit s'aligner et s'enclencher correctement.
	Vérifier l'intégrité du câble des données	Tous les fils du câble doivent être intacts. Si l'un d'entre eux est coupé ou pincé, le remplacer.
	Vérifier tout dommage de la console	Vérifier tout signe visuel de craquelure ou de dommage. Remplacer la console si cette dernière est endommagée.
	Adaptateur AC	Vérifier tout signe visuel de craquelure ou de dommage de l'adaptateur AC. Remplacer l'adaptateur AC si nécessaire.
	Écran de la console	Si la console n'affiche que des informations partielles et que les connexions sont correctes, remplacer la console.
		Si les étapes ci-dessus ne résolvent pas le problème, contacter votre distributeur local pour toute assistance.
La console ne répond pas lorsqu'on actionne un bouton	Pavé de boutons de la console	Essayer d'autres boutons.
	Vérifier l'intégrité du câble des données entre le pavé de boutons et la console	Tous les fils du câble doivent être intacts. Si l'un d'entre eux est coupé ou pincé, le remplacer.
	Vérifier les connexions/l'orientation du câble des données	Vérifier que le câble est connecté de manière sûre et orienté correctement. Le petit taquet sur le connecteur doit s'aligner et s'enclencher correctement.
	Vérifier tout dommage de la console	Vérifier tout signe visuel de craquelure ou de dommage. Remplacer la console si cette dernière est endommagée.
	Vérifier le pavé de boutons de la console	Vérifier tout signe visuel de craquelure ou de dommage sur le pavé de boutons. Remplacez le pavé de boutons de la console en cas de dommage.
		Si les étapes ci-dessus ne résolvent pas le problème, contacter votre distributeur local pour toute assistance.
Lecture de la vitesse/des tours par minute impossible	Vérifier l'intégrité du câble des données	Tous les fils du câble doivent être intacts. Si l'un d'entre eux est coupé ou pincé, remplacer le câble.
	Vérifier les connexions/l'orientation du câble des données	Vérifier que le câble est connecté de manière sûre et orienté correctement. Le petit taquet sur le connecteur doit s'aligner et s'enclencher correctement.
	Vérifier la position de l'aimant (ôter pour cela le cache)	L'aimant doit être en place sur la poulie.
	Vérifier le capteur de vitesse (ôter pour cela le cache)	Le capteur de vitesse doit être aligné avec l'aimant et connecté au câble des données. Réaligner le capteur, le cas échéant. Remplacer si le capteur ou de fil de connexion est endommagé.
	Électronique de la console	Si les tests ne révèlent pas d'autre problème, contacter votre distributeur local pour toute assistance.

L'unité fonctionne mais la fréquence cardiaque télémétrique ne s'affiche pas	Sangle thoracique	La sangle doit être compatible POLAR®" et non codée. Vérifier que la sangle est bien plaquée contre la peau et que la zone de contact est humide.
	Interférences	Essayer d'éloigner l'unité des sources d'interférences (TV, micro-ondes, etc.)
	Remplacer la sangle thoracique	Si les interférences sont éliminées et que la fréquence cardiaque ne s'affiche toujours pas, remplacer la sangle.
La console s'éteint (passe en mode Veille) durant son utilisation	Vérifier la prise murale	Vérifier que l'unité est branchée dans une prise murale qui fonctionne.
	Vérifier la connexion à l'avant de l'unité	La connexion doit être sécurisée et non endommagée. Remplacer l'adaptateur ou la connexion de l'unité si ces derniers sont endommagés.
	Vérifier l'intégrité du câble des données	Tous les fils du câble doivent être intacts. Si l'un d'entre eux est coupé ou pincé, remplacer le câble.
	Vérifier les connexions/l'orientation du câble des données	Vérifier que le câble est connecté de manière sûre et orienté correctement. Le petit taquet sur le connecteur doit s'aligner et s'enclencher correctement.
	Réinitialiser la machine	Débrancher l'unité de la prise électrique pendant 5 minutes. Reconnecter l'unité.
	Vérifier la position de l'aimant (ôter pour cela le cache)	L'aimant doit être en place sur la poulie.
	Vérifier le capteur de vitesse (ôter pour cela le cache)	Le capteur de vitesse doit être aligné avec l'aimant et connecté au câble des données. Réaligner le capteur, le cas échéant. Remplacer si le capteur ou de fil de connexion est endommagé.
Les pédales ne bougent pas	Pédales	Les pédales sont peut-être bloquées (message Bottomed out). Agripper fermement les poignées statiques et appuyer de tout votre poids sur l'arrière de la pédale la plus élevée. Sans vous lâcher, porter le maximum de poids sur l'arrière de la pédale. Une fois que la pédale bouge, reprendre l'entraînement de manière normale.
Le mécanisme de résistance ne fonctionne pas.	Vérifier que le ventilateur n'est pas bloqué	Débrancher l'unité de la prise électrique pendant 5 minutes. Ôter tout ce qui pourrait obstruer le ventilateur. Si nécessaire, ôter les caches. Ne jamais faire fonctionner la console sans avoir replacé les caches.
L'unité bouge/n'est pas à niveau	Vérifier l'ajustement des patins réglables	Ajuster les patins réglables.
	Vérifier la surface sur laquelle l'unité est posée	Les patins réglables peuvent ne pas suffire si la surface est extrêmement inégale. Déplacer la machine sur une zone plane.
Les pédales sont lâches/l'unité fonctionne mal	Visserie	Resserrer toute la visserie des bras de pédale et des bras de poignée.

Guide de perte de poids Bowflex™

Introduction et présentation

Bienvenue dans le Guide de perte de poids Bowflex™. Cet ouvrage, conçu pour être utilisé avec votre appareil Bowflex®, vous aidera à :

- Perdre du poids et rester mince
- Améliorer votre santé et votre condition physique
- Avoir plus d'énergie et de vitalité

⚠ Consultez un médecin avant de commencer votre entraînement ou un nouveau régime amaigrissant. Arrêtez l'exercice si vous ressentez l'un des signes suivants : douleur ou gêne thoracique, étourdissement. Consultez un médecin avant de reprendre l'entraînement. Les données calculées ou mesurées par l'ordinateur sont purement indicatives. La fréquence cardiaque affichée sur la console peut être imprécise et ne doit être utilisée qu'à titre d'information seulement.

En vous concentrant sur les trois axes principaux du Guide de perte de poids Bowflex™- qualité, équilibre et régularité- vous atteindrez et conserverez votre poids de santé tout en parvenant aux objectifs de santé que vous vous serez fixés pour les 6 mois à venir et au-delà.

- **Qualité** – Ce programme met l'accent sur l'importance de manger davantage d'aliments complets et de nutriments. Par ailleurs, le fait de consommer des aliments « mono-ingrédients », comme les fruits, les légumes, le poisson, les protéines maigres, les œufs, les haricots/fèves, les fruits à coques, les féculents complets, fournit un apport en vitamines, minéraux, fibres, protéines et graisses saines dont le corps à besoin.
- **Équilibre** – Chaque repas et en-cas présenté dans ce guide apporte une source de fibres ou de « glucides malins », de protéines et de graisses saines, qui apportent de l'énergie tout au long de la journée et permettent de s'entraîner efficacement. Le respect de cet équilibre permet de retarder la sensation de faim et donc de perdre du poids.
- **Régularité** – Il est important de consommer à peu près le même nombre de calories chaque jour, que ce soit pour le métabolisme ou le mental. Il n'est jamais bon d'alterner les périodes d'excès et les périodes de jeûne ou de privation. Suivez plutôt ce guide, qui vous aidera à reprendre votre santé en main.

Résultats et attentes

Les résultats obtenus dépendent de l'âge, du poids de départ et du niveau d'exercices. Vous pouvez toutefois espérer perdre en moyenne entre 1 et 3 lb (soit de 500g à 1,5 kg environ).

5 conseils pour réussir sur le long terme

1. **Consignez ce que vous mangez dans un journal**, sans omettre d'y noter vos sensations de faim et la quantité d'eau que vous ingérez. Vous trouverez des journaux en ligne gratuits et des applications mobiles sur www.myfitnesspal.com et www.loseit.com.
2. **Pesez-vous et prenez vos mensurations toutes les semaines** – ni plus, ni moins. Il est inutile de se peser tous les jours ou tous les deux jours. Vous suivrez ainsi votre progression sans vous décourager parce que votre courbe de poids ne descend pas assez vite. N'oubliez pas que le poids est juste un chiffre et qu'il dépend autant de la prise de muscles que de la perte de graisse. Pour savoir si vous progressez, demandez-vous plutôt comment vous vous sentez dans vos vêtements. Il s'agit là d'un excellent indicateur qui vous aidera à savoir comment votre corps s'adapte aux exercices et aux changements nutritionnels.
3. **Mesurez vos portions** – Pour éviter de trop manger, mesurez vos portions de féculents (riz, pâtes, céréales), haricots/fèves, fruits à coques, huiles et produits laitiers. Le Guide des portions vous aidera pour les autres types d'aliments.
4. **Organisez-vous** – Faites vos menus à la semaine ou remplissez votre journal un jour à l'avance. Une bonne organisation est la clé du succès, surtout si vous sortez ou dînez à l'extérieur.
5. **Mettez en place des habitudes alimentaires sur le long terme** – Le court terme ouvre souvent la voie à de mauvais choix. Concentrez-vous sur ce que vous souhaitez être à long terme, plus mince et en meilleure santé, plutôt que sur les petites satisfactions temporaires qui ne vous empêcheront pas de céder aux tentations.

Comment utiliser ce Guide

- **Prenez votre petit-déjeuner dans les 90 minutes après vous être levé et planifiez vos repas et en-cas de la journée**
  - Ne restez pas plus de 5 à 6 heures sans manger
  - Si vous n'avez pas l'habitude de prendre un petit-déjeuner, commencez par prendre un fruit, puis prenez un en-cas 1 à 2 heures plus tard. Le corps s'adapte à l'absence de prise de petit-déjeuner, mais si vous vous efforcez de manger tôt le matin tout en réduisant vos portions au dîner, vous remarquerez que vous aurez davantage faim le matin. C'est là un excellent signe que votre métabolisme fonctionne.

- **Variez vos repas**
  - – Choisissez une option du planning (Homme ou Femme) pour le petit-déjeuner, le déjeuner et le dîner, sans perdre de vue la taille des portions
  - – Choisissez 1 à 2 options d'en-cas par jour
  - – Vous pouvez substituer un en-cas par un « petit plaisir » de moins de 150 calories
  - – Aidez-vous du planning, des exemples de repas et de la liste des achats pour créer vos propres repas variés
  - – Vous pouvez choisir parmi n'importe quel type de protéines, légumes ou « glucides malins » des menus suggérés. Exemple :
    - Dinde ou thon
    - Poisson/fruits de mer ou poulet
    - Légumes cuits ou salade
- **Optez pour les bonnes calories**
  - – Éliminez les boissons hautement caloriques comme les sodas, les jus, les boissons au café et l'alcool
  - – Buvez de l'eau, du thé non sucré et du café. Prenez au moins 1,9 litre (64oz) d'eau par jour pour bien vous hydrater
- **Si vous avez toujours faim après manger ou entre les repas :**
  - – Prenez un verre d'eau et attendez 15-20 minutes. Nous prenons souvent la soif (voire même l'ennui !) pour de la faim. Évitez de manger dès que vous avez faim. La sensation passe parfois.
  - – Si vous avez toujours faim au bout de 15-20 minutes, prenez un en-cas ou un mini-repas constitué d'un fruit, de légumes et de protéines.

Si vous avez pour objectif de prendre du muscle :

- Suivez le même planning, mais augmentez les portions dans les mêmes proportions afin d'augmenter le nombre de calories quotidiennes. Augmentez par exemple la taille des portions de protéines et de « glucides malins » de 50%. Vous pouvez également prendre un en-cas.
- N'oubliez pas de prendre un en-cas dans les 30 minutes après votre entraînement. Prenez des glucides (fruits, etc.) avec des protéines (yaourt, lait ou protéines en poudre) afin de favoriser la croissance musculaire et la récupération. Pensez au chocolat au lait !

Présentation des plannings

Le planning Femme fournit environ 1400 calories, contre 1600 pour le planning Homme. Les excellentes qualités nutritionnelles de ces deux plannings vous aideront à perdre du poids et à vous sentir bien tout en vous permettant de tirer le meilleur parti des calories que vous ingérez. Les vitamines, minéraux et antioxydants issus des aliments complets aident à rester en bonne santé et permettent à la plupart des gens de perdre du poids. N'oubliez pas que le métabolisme varie grandement en fonction de l'âge, de la taille, du poids, du niveau d'activité et de la génétique. Gardez toujours un œil sur votre poids, votre sensation de faim et votre énergie. Ajustez les calories consommées, le cas échéant.

Si vous avez plus de 55 ans :

- À partir de 55 ans, le métabolisme ralentit et nécessite moins de calories. Prenez trois repas par jour, avec éventuellement un en-cas.

Si vous avez moins de 25 ans :

- En dessous de 25 ans, le corps peut avoir besoin de davantage de calories. Prenez un en-cas supplémentaire si vous avez une baisse d'énergie ou si vous avez très faim.

PETIT DEJEUNER

Le petit déjeuner doit être composé de « glucides malins », de fruits, et d'une source de protéines, qui contient également des graisses. En équilibrant les glucides et les fibres issues des « glucides malins », ainsi que les fruits, les protéines et les graisses, vous puiserez suffisamment d'énergie tout en contrôlant votre faim tout au long de la journée.

En-cas

Les en-cas doivent apporter des glucides et des protéines pour que le taux de sucre dans le sang soit constant. Ainsi, vous n'aurez pas faim et ne ressentirez pas de fatigue passagère,

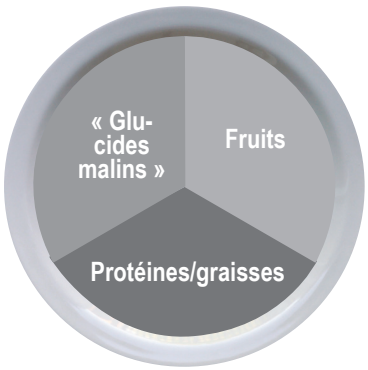
que l'on expérimente généralement après avoir consommé des en-cas très riches en glucides, comme les chips, les bonbons, les sodas et les biscuits salés.

Déjeuner et dîner

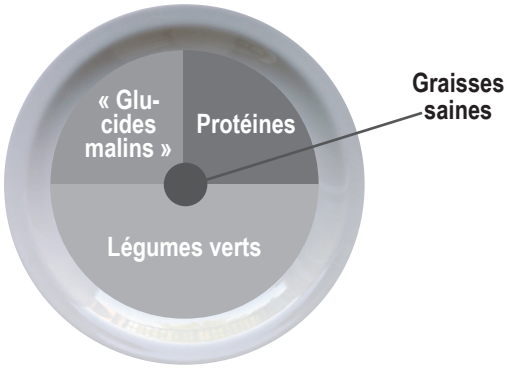
Le déjeuner doit se composer de fibres rassasiantes comme les légumes et les « glucides malins », ainsi que de protéines maigres ou de faible teneur en matières grasses. Les graisses saines peuvent provenir de protéines rajoutées durant la cuisson (comme des fruits à coques sur la salade), ou d'une sauce/vinaigrette (huile et vinaigre).

Voici une journée type :
(voir le guide des portions)

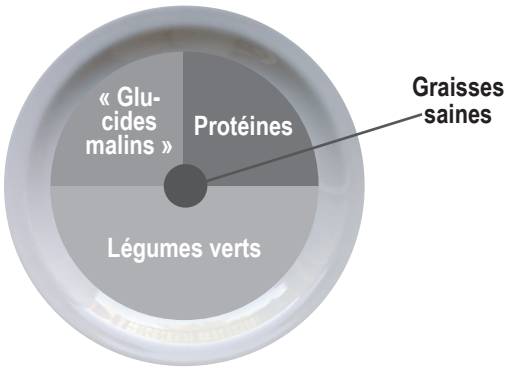
Petit-déjeuner



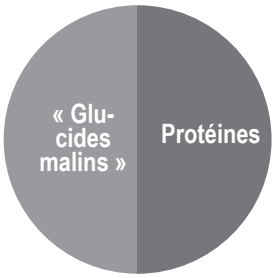
Déjeuner



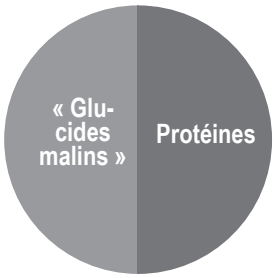
Dîner



En-cas 1



En-cas 2



Petit-déjeuner	Fruit	« Glucides malins »	Protéines/graisses
Flocons d'avoine avec fruits et fruits à coques Faire chauffer des flocons d'avoine complets dans de l'eau. Ajouter des fruits, des fruits à coques, du lait, de la cannelle et du miel.	Baies ou banane	Avoine complète (cuisson normale ou rapide)	Fruits à coques et lait
Muffin aux œufs Faire cuire les œufs. Faire griller le pain et recouvrir d'une tranche de fromage, d'une tranche de jambon et d'une tomate.	Tomate	Muffin anglais ou pain à sandwiches	Œuf, jambon et fromage
Parfait au yogourt super vitaminé Recouvrir un yaourt de fruits. Parsemer d'une portion de fruits à coques, 10-15ml (2-3 c. à soupe) de germes de blé ou de graines de lin moulues, 15ml (1 c. à soupe) d'avoine et de cannelle.	Tranches de fruits au choix	Avoine, germes de blé et graines de lin moulues	Yaourt grec nature 0% et fruits à coques
Sandwich beurre de cacahuètes et pommes Faire griller du pain. Tartiner de beurre de cacahuètes, ajouter de fines tranches de pommes et 5ml (1 c. à café) de miel.	Tranches de pomme	Pain à sandwiches, pain ou bagel	Beurre de cacahuètes

Déjeuner et dîner	Protéines maigres	« Glucides malins »	Légumes verts
Longe de porc, patates douces et haricots verts	Longe de porc grillée ou au four	Patates douces au four	Haricots verts
Sauté de poulet Parfumer avec 30ml (2 c. à soupe) de sauce teriyaki	Blancs de poulet ou cuisses désossées, sans peau	Riz brun ou blanc	Faire sauter les légumes verts (frais ou congelés)
Tacos au bœuf et salade (3 pour les hommes, 2 pour les femmes) Ajouter la sauce et la coriandre et parsemer de fromage râpé	Steak	Tortillas de maïs	Salade
Pâtes au blé complet aux crevettes ou haricots blancs en sauce marinara	Crevettes (congelées ou fraiches) ou haricots blancs	Pâtes de blé complet	Brocolis cuits à la vapeur
Steak haché avec frites au four, maïs et salade Steak haché grillé. Faire cuire les pommes de terre au four, 25-30 minutes à 218°C (425°F), sur une plaque légèrement huilée.	Bœuf ou dinde hachée maigre	Frites cuites au four	Épis de maïs et salade
Wrap de thon et avocat avec soupe de légumes Utiliser 85g (3oz) de thon (1 boîte). Recouvrir de laitue, tomate, avocat et moutarde.	Thon	Wrap à haute teneur en fibres	Soupe de légumes (maison ou à faible teneur en sodium)

En-cas	
« Glucides malins »	**Protéines**
1 pomme moyenne	10-15 amandes
Carottes nouvelles	30ml (2 c. à soupe) de hoummos
1 portion de crackers*	1 bâton de fromage
Barre énergétique ou protéinée <200 calories*	

*Voir www.Bowflex.com/Resources pour des conseils d'achat.

« Petits plaisirs » en option

Vous pouvez remplacer l'En-cas 2 par un « petit plaisir » de 100-150. Il est possible d'en consommer un par jour, mais nous vous recommandons de vous limiter à 3 ou 4 petites tentations par semaine. Optez pour la solution qui vous convient le mieux. Voici quelques exemples :

- 118ml (1/2 « cup ») de crème glacée à faible teneur en matières grasses
- 1 petit sachet de chips
- 118ml (4oz) de vin ou 355ml (12oz) de bière légère
- 710ml (3 « cups ») de maïs soufflé ou de popcorn

Programme sur 3 jours - Exemple

Selon les repas proposés ci-dessous, voici un exemple de programme que vous pouvez suivre sur 3 jours :

	Jour 1	**Jour 2**	**Jour 3**
Petit-déjeuner	Muffin aux œufs	Parfait au yogourt super vitaminé	Flocons d'avoine avec fruits et fruits à coques
En-cas 1	Pommes et amandes	Crackers Nut Thins® + bâton de fromage	Carottes nouvelles et hoummos
Déjeuner	Wrap de thon et avocat avec soupe	Reste du dîner - Jour 1	Reste du dîner - Jour 2
En-cas 2 ou « petit plaisir » (facultatifs)	118 ml (1/2 « cup ») de crème glacée	Barre énergétique	Popcorn allégé (100 calories)
Dîner	Pâtes aux crevettes	Sauté de poulet	Steak haché

Guide des portions

Chaque aliment ci-dessous correspond à une part

HOMME	FEMME
PROTÉINES	
2 œufs 142g (5oz) de poulet, poisson, viande maigre ou tofu 158ml (2/3 de « cup ») de haricots ou de lentilles* 237ml (1 « cup ») de yaourt grec 42,5g (1,5oz) de fromage*	1 œuf 85g (3oz) de poulet, poisson ou viande maigre 118ml (1/2 « cup ») de haricots ou de lentilles* 118ml (1/2 « cup ») de yaourt grec* 42,5g (1,5oz) de fromage*
GRAISSES SAINES	
30ml (2 c. à soupe) de beurre de cacahuètes ou d'arachides* 10ml (2 c. à café) d'huile d'olive, de lin ou de noisette 59ml (1/4 de « cup ») de fruits à coques 1/3 d'avocat moyen	15ml (1 c. à soupe) de beurre de cacahuètes ou d'arachides* 5ml (1 c. à café) d'huile d'olive, de lin ou de noisette 30ml (1/8 de « cup ») ou 30ml (2 c. à soupe) de fruits à coques (approx. 15 amandes) 1/4 d'avocat moyen
« GLUCIDES MALINS »	
237ml (1 « cup ») de féculents cuits (59ml/1/2 « cup » de féculents crus) : avoine, riz brun, quinoa, pâtes 1 patate douce ou pomme de terre 2 tortillas de maïs 1 tranche de pain (or 2 tranches de pain allégé, soit 120 calories max.) 1 muffin anglais, pain à sandwiches ou wrap à haute teneur en fibres	118ml (1/2 « cup ») de féculents cuits (59ml/1/4 de « cup » de féculents crus) 1/2 patate douce ou pomme de terre 2 tortillas de maïs 1 tranche de pain (or 2 tranches de pain allégé, soit 120 calories max.) 1 muffin anglais, pain à sandwiches ou wrap à haute teneur en fibres
FRUITS	
1 pomme, orange ou poire moyennes 1 petite banane (de la longueur de la main) 237ml (1 « cup ») de baies ou de tranches de fruits 59ml (1/4 de « cup ») de fruits secs (frais ou congelés)	
Légumes verts* Vous pouvez en consommer autant que vous voulez, à l'exception des pois et du maïs, limités à 118ml (1/2 « cup ») par portion.	
473ml (2 « cups ») d'épinards ou de laitue = 2 paumes de main 237ml (1 « cup ») de crudités 118ml (1/2 « cup ») de légumes verts cuits 177ml (6oz) de jus de légumes à faible teneur en sel	
« PETITS PLAISIRS » EN OPTION	
118ml (1/2 « cup ») de crème glacée à faible teneur en matières grasses 1 petit sachet de chips 28g (1oz) de chocolat noir 118ml (4oz) de vin ou 355ml (12oz) de bière légère 710ml (3 « cups ») de maïs soufflé ou de popcorn	

*certains aliments combinent des protéines et des glucides, ou des protéines et des graisses

237ml (1 « cup ») = balle de baseball

118ml (1/2 « cup ») = ampoule

30ml (2 c. à soupe) = balle de golf

59ml (1/4 de « cup ») de fruits à coques = boîte à sardines

85g (3oz) de poulet ou de viande = jeu de cartes

1 pomme de terre moyenne = souris d'ordinateur

1 fruit moyen = balle de tennis

28g (1oz) de fromage = 3 dés

Liste des courses

PAINS ET FÉCULENTS	
Pain au blé complet Pain aux graines germées Muffin anglais léger ou au blé complet Pain à sandwiches ou à bagels Tortillas de maïs ou de blé complet à faible teneur en glucides Wraps à haute teneur en fibres Avoine complète : 1 minute ou à l'ancienne Féculents complets : riz brun, boulghour, orge, quinoa, couscous	Astuces : Vérifier que le premier ingrédient mentionné soit du blé complet. Vérifier qu'il y ait 4g de fibres par tranche ou 5g pour 2 tranches de pain allégé ou de régime. Privilégier du pain ayant moins de 100 calories par tranche.

LES PRODUITS LAITIERS ET LEURS PRODUITS DE REMPLACEMENT
Yaourt grec nature 0% Kefir (sorte de yaourt liquide) Lait bio maigre Lait de soja ou d'amande enrichi Fromage : feta, parmesan, mozzarella, havarti allégé, provolone, Gruyère, bâton de fromage ou portions individuelles
VIANDE, POISSON, VOLAILLE ET PROTÉINES
Gibier Saumon, flétan, thon, tilapia, crevettes, Coquille Saint-Jacques, crabe Longe de porc, côtelette de porc ou rôti de porc Blanc ou cuisses de poulet ou de dinde (sans peau) Œuf et blancs d'œuf Bœuf maigre : steak, épaule, gîte ou filet maigres (de préférence bio et de plein air) Thon ou saumon en boîte (nature) Jambon, dinde, poulet ou viandes rôties sans nitrate et à faible teneur en sodium Tous types de haricots, secs ou en boîte, à faible teneur en sodium Tofu et tempeh
Astuces : Demandez toujours les morceaux les moins gras. Limitez votre consommation en viande et équivalents hautement transformés, comme les saucisse, le bacon, les peppéroni et les hot dogs, à une fois par semaine, voire moins.
ALIMENTS CONGELÉS
Tous les légumes verts sans sauce Tous les fruits Féculents et mélanges de féculents

CRACKERS, EN-CAS ET BARRES ÉNERGÉTIQUES	
Toutes les graines et tous les fruits à coques non salés Maïs soufflé ou popcorn Edamame en gousses	Barres énergétiques Crackers Hoummos
Astuces : Limitez votre consommation de crackers, bretzels et chips à 2-3 portions par semaine. Mangez-les toujours avec des protéines, comme le hoummos, le fromage et les fruits à coques. Optez pour les barres énergétiques de moins de 200 calories et 20g de sucre, et au moins 3g de protéines et 3g de fibres. Optez pour des crackers de moins de 130 calories et 4g ou moins de graisses par portion.	
GRAISSES ET HUILES	
Avocat Olive, pépin de raison, noisette, sésame, lin Beurre/matières grasses à tartiner : privilégiez les produits sans graisses trans et les huiles partiellement hydrogénées indiquées dans la liste des ingrédients.	
Astuces : Le terme Légère pour l'huile d'olive se réfère à la saveur et non aux calories. Mesurez toujours l'huile et le beurre. Les graisses, mêmes dites saines, sont très caloriques et leur consommation doit être contrôlée.	
CONDIMENTS ET SAUCES	
Vinaigre : riz, vin, balsamique Toutes les herbes et épices fraîches ou séchées. Moutarde Sauce chili Sauce marinara sans sirop de maïs à haute teneur en fructose Jus de citron et de citron vert Ail et gingembre hachés Sauce soja à faible teneur en sodium	
Astuces : Optez pour des produits sans OGM, colorants ajoutés et sirop de maïs à haute teneur en fructose. Privilégiez les sauces de moins de 50 calories par portion. Évitez les sauces à base de crème, comme la sauce ranch, la sauce au fromage bleu et la sauce Alfredo.	

Optez pour des fruits et légumes verts, frais ou congelés. Tous vos repas en contiennent. N'oubliez pas d'en acheter !

Ne baissez pas les bras !

Voici quelques conseils qui vous aideront à perdre du poids et à conserver vos bonnes habitudes.

- **Pesez-vous une fois par semaine**, même après avoir atteint votre objectif de poids
- **Continuez à remplir votre journal.** Si vous pré-établissez vos menus, vous pouvez remplir votre journal tous les deux jours seulement. Ne vous obligez pas à le faire tous les jours.
- **Acceptez de faire des paliers.** Vous pourrez ne pas perdre de poids pendant quelques semaines, voire même quelques mois, après une perte de poids initiale. Ce phénomène est tout à fait normal. Votre corps s'ajuste tout naturellement à votre nouveau poids. Restez concentré sur votre objectif à long terme, soyez satisfait de ce que vous avez déjà réalisé et modifiez vos entraînement afin de réaliser de nouveaux progrès.
- **Ajustez vos calories pour ne pas reprendre de poids.** Une fois votre poids souhaité atteint, vous pouvez augmenter vos calories de 100-200 par jour, du moment que votre niveau d'activité reste le même.
- **Accordez-vous quelques petits plaisirs.** Accordez-vous des petites récompenses (non liées à la nourriture) à chaque étape atteinte, comme un massage, une nouvelle tenue ou une sortie en famille ou entre amis.
- **N'oubliez pas de consulter les ressources ci-dessous**. Vous y trouverez des recettes, des conseils d'experts et un soutien qui vous aidera à garder votre motivation.

Ressources

Ressources téléchargeables à partir du site Web Bowflex™ (www.Bowflex.com/Resources)

- Liste des courses (formulaire vide)
- Menu sur 7 jours
- Exemples de dîner
- Guide pré- et post-entraînement

Questions & Support

- Posez vos questions, proposez des suggestions et connectez-vous avec notre diététicienne Bowflex™ en ligne sur la page Facebook de Bowflex.

Recettes

- www.wholeliving.com
- www.eatingwell.com
- www.whfoods.org
- www.livebetteramerica.org

Journaux en ligne

- www.myfitnesspal.com
- www.loseit.com

NAUTILUS | BOWFLEX | SCHWINN | Universal

FR

8006427. 090115.C